圧力式炊飯器だから

ふたの操作は確実に

●炊飯前後、ふたを閉めるのに重く感じることがあります。ゆっくりカチッと音がするまで確実に閉めてください。
●炊飯後、ふたが開くのに少し時間がかかることがあります。

炊飯・調理中にふたを開けない

●炊飯・調理中にふたを開けないでください。（やけどのおそれ）

水加減は水位目盛を守って

●水位目盛より多めに水加減すると、圧力を抜くときにふきこぼれる場合があります。水位目盛を守ってください。

炊飯・調理中に勢いよく蒸気が出ることがあります

●炊飯・調理中は蒸気口に手や顔を近づけないでください。
・炊きかたによっては炊飯の途中で蒸気が出ます。
・炊飯・調理中に動かしたり、揺らすと、勢いよく蒸気が出ます。
●炊きかたによっては蒸気が出ますので、壁や家具に蒸気が当たらないようにご使用ください。

圧力で炊飯するためPSマークとSGマークを取得しています

PSマーク
日本の経済産業省が定めた圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

SGマーク
日本の製品安全協会が定めた圧力がまの基準に適合したことを示すマークです。（付帯する万一の製品の欠陥による人身事故の救済補償制度は日本国外のため無効です）

お願い この炊飯器は、市販の圧力なべのようにいろいろな調理はできません。取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途に使わないでください。
特に、市販の本などで紹介されている炊飯器を使った調理については、取扱説明書・料理集に記載されていない使いかたをすると、やけどやけがのおそれがありますので、やめてください。

仕　様

型式		RZ-W2000Y
		1.0Lタイプ
炊飯容量		0.09L（0.5合）～1.0L（5.5合）
電源		交流220V − 230V
定格周波数		50−60Hz 共用
定格電力		1400W
コードの長さ		1.0m
大きさ	幅	26.7cm
	奥行	36.1cm
	高さ	24.6cm
質量（重さ）		約8.1kg

もくじ

ご使用の前に
●各部のなまえ・付属品・操作部・表示窓 …… 236
●安全上のご注意 …… 240
●現在時刻の合わせかた …… 246
●メロディー音の切り替えかた …… 247

炊飯をする
●炊飯の準備（おいしく炊く準備のポイント） …… 248
●すぐ炊飯をする（白米、無洗米の炊飯） …… 250
●すぐ炊飯をする（玄米、もち米（おこわ）の炊飯） …… 252
●予約炊飯をする（食べたい時刻に炊き上げる） …… 254
●浸し炊飯をする（お米を浸してから炊く） …… 255

保温をする
●保温をする …… 256
・保温できるごはん・できないごはん
・**「切」状態から保温にする**
・保温中での「WARM」「WARM HI」の切り替えかた
・**保温中のごはんを再加熱する**
・おいしく保温するポイント

調理をする
●調理をする（雑炊、ケーキ、蒸し、保温調理） …… 258

お手入れをする
●お手入れ …… 259
本体・ふた／フック部／吸気口・排気口／しゃもじ・蒸し板・しゃもじ受け・計量カップ／温度センサー／蒸気キャップ／内がま／給水レスオートスチーマー／調圧弁／フィルター／安全弁／ふた加熱板・ふたパッキン／負圧弁／蒸気センサー・圧力調整装置
●においが気になるときは …… 261
●給水レスオートスチーマーについて …… 264
●炊飯直後のプレートのつゆが気になるときは …… 264

お困りのときは
●お困りのときは …… 265
炊飯について／保温について／予約炊飯について／音について／液晶表示について／内がまのフッ素被膜について／停電について／ふたについて／本体とふたのすき間についてなど

料理集 271～291

日本語

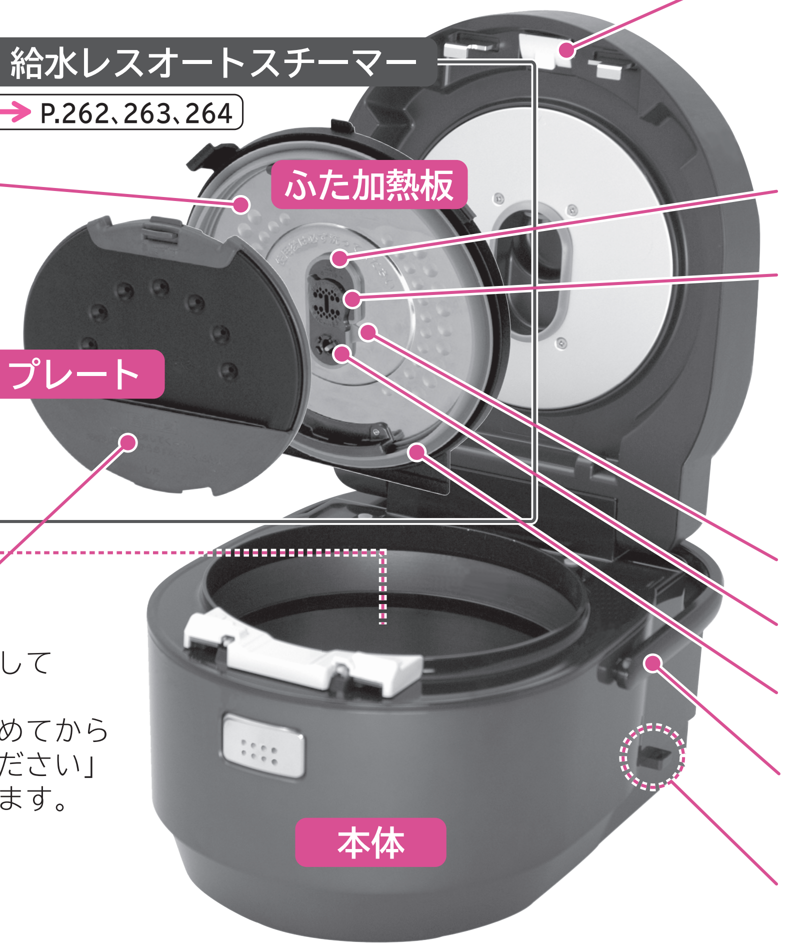
各部のなまえ・付属品・操作部・表示窓

→P.〇〇の数字は主な説明のあるページです。

本　体

内がま →P.244、260

水位目盛（2箇所） →P.239



給水レスオートスチーマー →P.262、263、264

「使用後は必ず洗ってください」と表記しています。

ふた加熱板

プレート

高温注意
「熱湯に注意してください」
「使用後は冷めてから必ず洗ってください」と表記しています。

本体

着脱レバー →P.262、263
ふた加熱板を着脱するときに上方向に押し上げる。

調圧弁 →P.262

フィルター →P.262

お願い
小さい部品のため、外したときはなくさないようにしてください。

負圧弁 →P.263

安全弁 →P.262

ふたパッキン →P.263

ハンドル

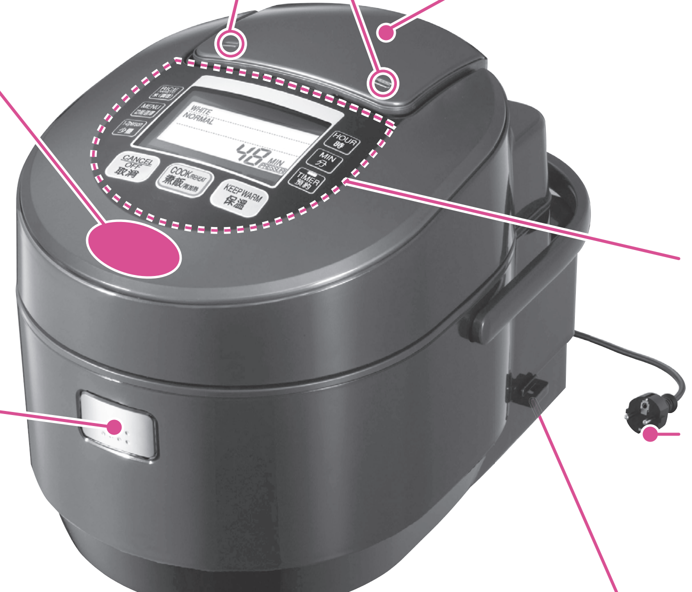
しゃもじ受け取り付け部（左右2箇所）

ふた
ふたを閉めるときはふたの前方中央部（手前側）を「カチッ」と音がするまでゆっくり押す。

お願い
圧力式は密閉度が高く、蒸気が抜けにくいため、炊飯・調理直後はふたを閉めるときに重く感じることがあります。少し強めにふたを押しながらゆっくりと閉めてください。

蒸気口
炊飯・調理中は蒸気が出るので手や顔を近づけない。（やけどのおそれ）

蒸気キャップ
取り付けるときは蒸気キャップをふたの凹み部に合わせ、蒸気キャップ上面前方中央部を止まるまで押し下げて取り付ける。



操作部 →P.238、239

フックボタン
押すとふたが開く。
ふたを開けるときはフックボタンの中央部下側をゆっくり押す。
炊飯・調理中はふたを開けない。
（やけどのおそれ）

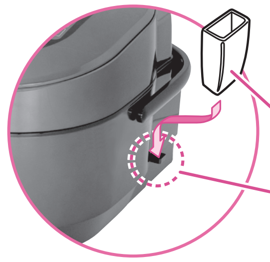
お願い
圧力式は密閉度が高く、蒸気が抜けにくいため、炊飯・調理直後はフックボタンが重く感じることがあります。少し強めにフックボタンを押してください。

電源プラグ
220V-230V専用
プラグの形状は仕向地によって写真・イラストと異なります。

排気口 →P.240、259

吸気口 →P.240、259

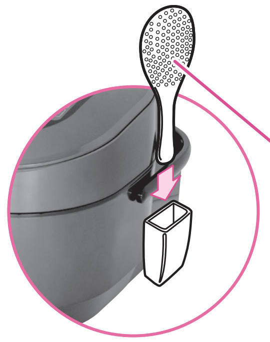
しゃもじ受けの取り付けかた



①しゃもじ受けを、本体のしゃもじ受け取り付け部に取り付ける

しゃもじ受け

しゃもじ受け取り付け部（左右2箇所）

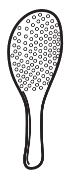


②しゃもじをしゃもじ受けに入れる

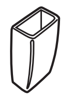
しゃもじ

付属品

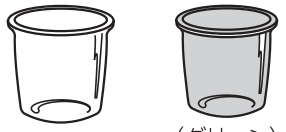
しゃもじ



しゃもじ受け



計量カップ（2個）

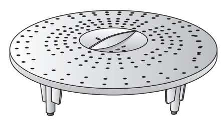


（グリーン）

白米用 約180mL（約1合）

無洗米用 約170mL（約1合）

蒸し板
料理集の料理で使う。



日本語

→P.○○ の数字は主な説明のあるページです。

操作部・表示窓

図は説明のために全ての表示が点灯した状態です。

THERMAL COOKランプ
保温調理中に点灯します。

STEAM WARMランプ
「WARM」「WARM HI」の保温中点灯します。

HOUR･MINボタン
現在時刻や予約炊飯時刻、浸し時間、再加熱予約時刻の設定を行います。

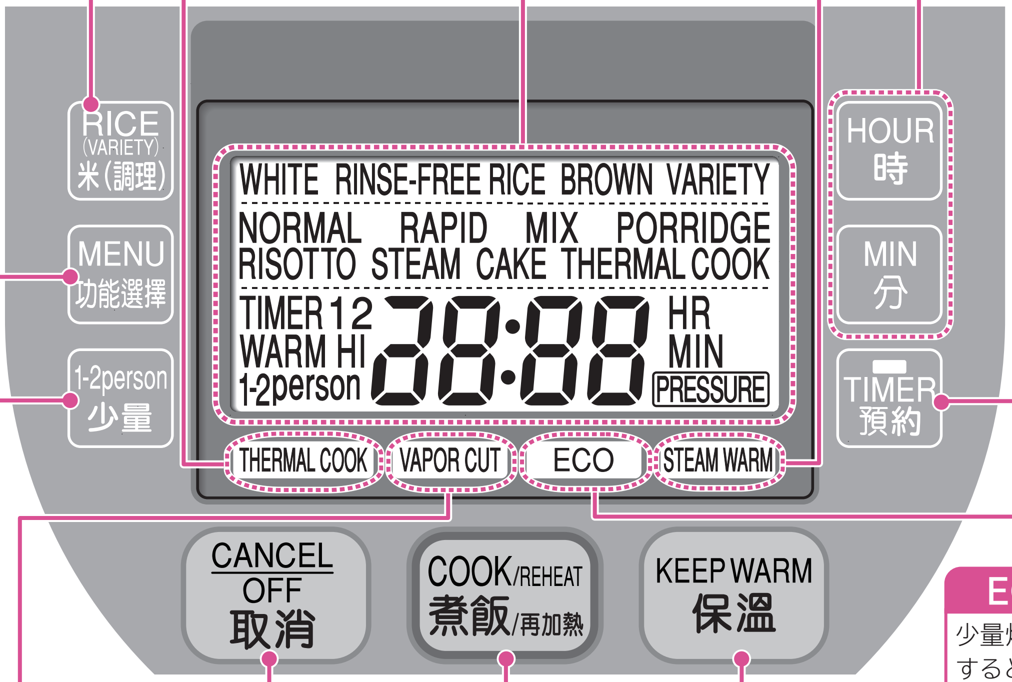
RICEボタン
お米の種類や調理を選択します。

表示窓
→P.239

MENUボタン
炊きかたや調理のメニューを選択します。

TIMERボタン
予約炊飯や浸し炊飯の選択、再加熱の予約を行います。

操作部



ECOランプ
少量炊飯コースを選択すると、炊飯・保温中点灯します。
(「WARM HI」を選択しているときの保温中は点灯しません)

VAPOR CUTランプ
選択時や炊飯中点灯します。
(調理では点灯しません)

1-2personボタン
少量のごはん(2合(2カップ)まで)を炊くときに選択します。(少量に合わせた加熱で電気代を抑えます)

CANCELボタン
炊飯や調理、保温の停止、予約炊飯、浸し炊飯の取消しを行います。

COOKボタン
炊飯や調理、再加熱のスタートを行います。

WARMボタン
保温のスタートや、「WARM」「WARM HI」を選択します。

目の不自由な方への配慮です。

- **凸マーク** COOKボタンに「○」、CANCELボタンに「▭」の凸部をつけています。
- **ブザー音** メニューや時刻合わせの起点でブザー音が変わったり、時刻を起点に戻せます。 →P.246、254

明るくて見やすいホワイト液晶
操作ボタンを押すと表示窓をライトアップします。
約1分間操作しないと、自動的に消灯します。

炊きかた表示
炊きかたの文字の点滅で、選択した炊きかたを表示します。
NORMAL:ふつう RAPID:快速
MIX:炊込み PORRIDGE:おかゆ

お米(調理)表示
お米の種類や調理を文字の点滅で、選択したお米の種類や調理を表示します。
WHITE:白米 RINSE-FREE RICE:無洗米
BROWN:玄米 VARIETY:調理

メニュー表示
メニュー文字の点滅で、選択した調理メニューを表示します。
RISOTTO:雑炊 STEAM:蒸し
CAKE:ケーキ THERMAL COOK:保温調理

表示窓

予約炊飯表示
「TIMER1」か「TIMER2」の文字の点灯で、選択した予約を表示します。

保温表示
「WARM」か「WARM HI」の文字の点灯で、選択した保温の設定を表示します。

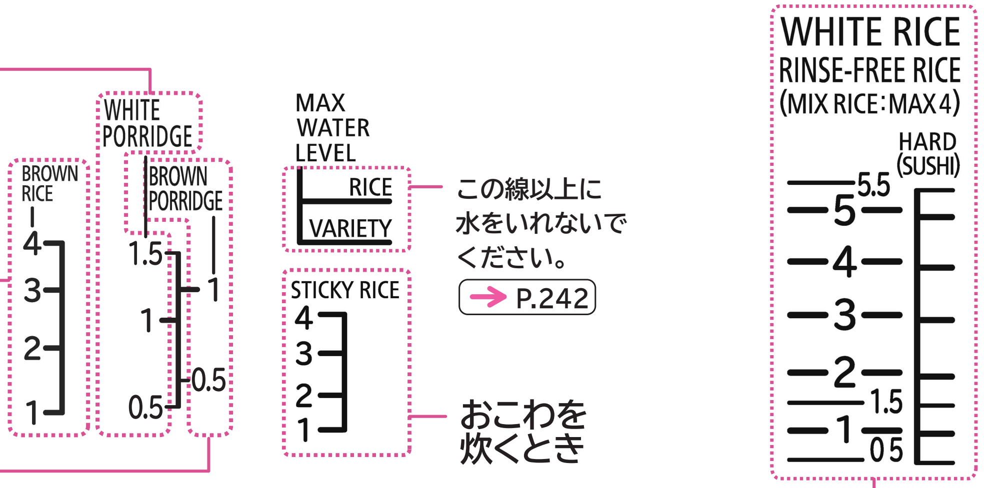
少量炊飯表示
「1-2person」の文字の点灯で、少量炊飯の設定を表示します。
(「WARM HI」を選択しているときは、保温中は点灯しません)

圧力表示
圧力がかかるメニューの炊飯中にPRESSUREの文字を表示します。

時刻・時間表示
炊き上がるまでの時間や保温経過時間、現在時刻、予約時刻、浸し時間などを表示します。

内がまの水位目盛について

お米の種類や炊きかたに合わせて、水加減をしてください。



水位目盛は目安です。
お好みにより水加減を調整してください。
ただし、目盛以上は水を入れないでください。
(水加減について →P.248)

●「HARD」(SUSHI)‥‥硬く炊きたいとき、新米を炊くとき、すしめしをつくるとき

日本語

安全上のご注意

この炊飯器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。
お使いになる人や、ほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ここに示した注記事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

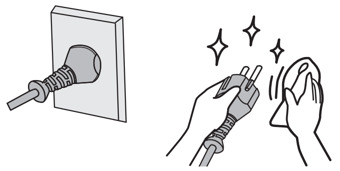
⚠警告	この表示の欄は、「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。
⚠注意	この表示の欄は、「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

絵表示の例
⚠ 「警告や注意を促す」内容です。
🚫 してはいけない「禁止」内容です。
❗ 実行しなければならない「指示」内容です。

⚠警告

感電・ショート・発火・火災を防ぐために

●交流220Vまたは230Vのコンセントを単独で使用する
●電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
●電源プラグの刃や刃の取り付け部分にほこりが付着している場合はよくふく
●プラグの形状は写真・イラストと異なることがあります

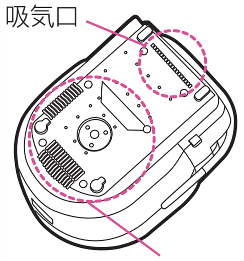


接触禁止
●改造はしない
修理技術者以外の人は、分解したり、修理をしない

ぬれ手禁止
●ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない

水ぬれ禁止
●本体や電源プラグ、電源コードを水につけたり、水をかけたりしない
本体を水のあるところに置かない
●本体や電源プラグを水につけた場合は使用しない
（漏電や感電、故障の原因になります。）

●電源コードや電源プラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
●電源コードを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、はさみこんだりしない
●電源コードが破損した場合、コードの交換は危険を防止するために製造業者もしくは、その代理店、または同等の有資格者によって行わなければならない
●吸気口・排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない
●子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

本体底面


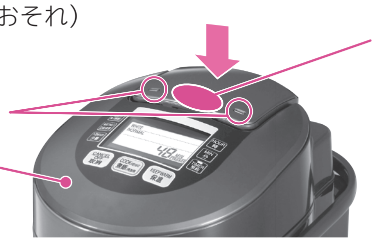
●異常・故障時にはただちに使用を中止する
・電源コードや電源プラグが異常に熱い
・電源コードを折り曲げると通電したり、しなかったりする
・いつもより異常に熱くなったり、焦げ臭いにおいがする
・触れるとビリビリ電気を感じる
・自動的に切れないときがある
・モーターの回転が止まったり、遅かったり不規則なときがある
・運転中に異常に音がする
・水漏れする
・その他の異常・故障がある

⚠警告	■この商品は下記の方々がご使用になることを目的としていません ●お子様　●肉体的・知覚的・知的能力が劣る方　●経験知識の乏しい方 ■お子様がこの商品で遊ばないようご注意ください

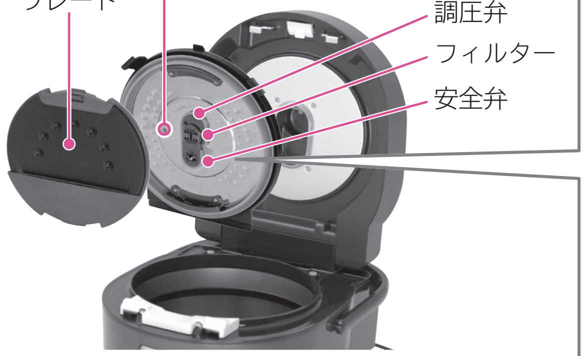
⚠警告

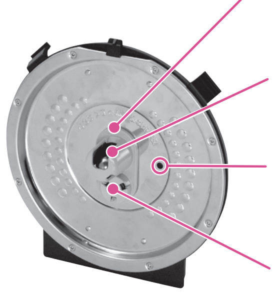
炊飯時 調理時 やけどを防ぐために（炊飯中は圧力がかかるため取り扱いを誤ると危険です）

●蒸気キャップを取り付ける
（ふきこぼれや、蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ）



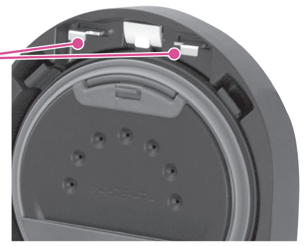
●炊飯・調理の前にふた加熱板とプレートを外して調圧弁と安全弁、蒸気センサー穴にごはんなどの異物が付いていないことを確認する
また、フィルターとプレートを忘れずに取り付ける
（湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ）→ P.249





●ふたは前方中央部を押して「カチッ」と音がするまで確実に閉める

●フック部に米粒などが詰まったときは、ようじなどでかき出す



日本語

⚠警告

炊飯時 調理時 やけどを防ぐために（炊飯中は圧力がかかるため取り扱いを誤ると危険です）

高温の蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ

●蒸気口に手や顔を近づけない
炊飯・調理中は高温の蒸気が勢いよく出ることがあります。特に乳幼児に触れさせないように注意してください。

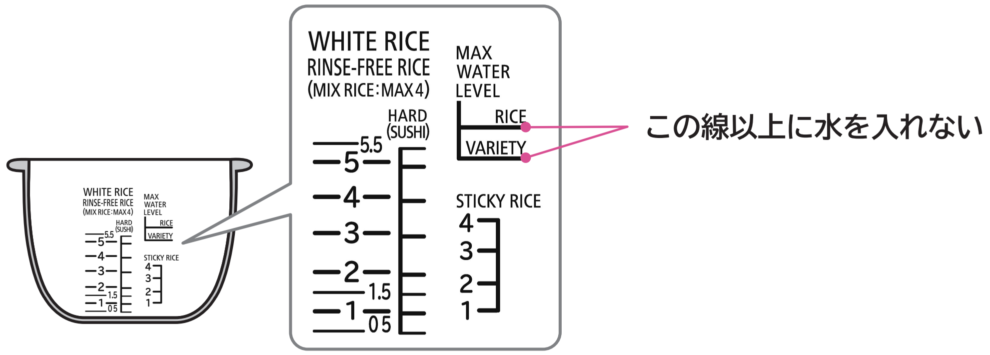
●蒸気口や蒸気キャップに触れない
炊飯・調理中や直後は蒸気が出ていなくても熱いことがあるので触れないでください。

●炊飯・調理中はふたを開けたり、本体を揺らしたり、持ち運びしたりしない

●子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●内がまの「MAX WATER LEVEL」の線以上に水を入れない



●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない
次のような料理には使わない
・ねりもの（はんぺんなど）や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ具材の煮込み料理
（赤飯は、ささげを別にゆでてから調理します。詳しくは料理集をご覧ください ➔ P.278）
・急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
・多量の油を入れる料理
・「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
・ジャムなど泡立つ料理
・食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理

●青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない（料理集に記載の蒸し調理を除く）

⚠警告

炊飯時 やけどを防ぐために（炊飯中は圧力がかかるため取り扱いを誤ると危険です）

高温の蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ

●圧力炊飯中（PRESSURE の表示点灯時）はふたを開けない
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です。

食材がとび出したり、湯がふき出してやけどのおそれ

●炊飯中にふたをやむをえず開けるときは、「CANCEL」ボタンを押して炊飯を中止し、点滅している PRESSURE の表示が消えてから（約30秒後）、ふたを開ける
・圧力が抜けて蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
・炊飯を続ける場合は、お米・メニューの選択を確認し、「COOK」ボタンを押してください。
炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります。

調理時 やけどを防ぐために

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●調理中はふたを開けない
ふたをやむをえず開けるときは、「CANCEL」ボタンを押して調理を中止してから（約30秒後）、ふたを開けてください。

⚠注意

こんなところで使わない

●水のかかるところや、火気の近く
（感電・漏電・火災の原因）

●不安定な場所や、熱に弱い敷物の上
（けが・火災の原因）

●荷重強度が不足しているスライド式テーブルの上では使わない
（テーブルが破損して本体が落ちて、けがややけどの原因）

●吸気口・排気口をふさぐような敷物の上、アルミ箔の上
（過熱・やけどの原因）

●壁や家具の近く、またキッチン用収納棚を使うときは、中に蒸気がこもらないようにする
（結露で、壁や家具の変色・変形の原因）

●ふたが完全に開かない場所
（プレートに触れたり、熱いしずくがたれて、やけどの原因）

⚠注意

電源プラグの取り扱い

電源プラグを抜く

●使用時以外は電源プラグをコンセントから抜く
（絶縁劣化による感電・漏電による火災・やけど・けがの原因）

●プラグの形状は写真・イラストと異なることがあります

●電源プラグを抜くときは電源コードを持たずに電源プラグを持つ
（けが・火災の原因）

やけどを防ぐために

●炊飯・調理をするときは炊きかた・調理メニューを確認する
水量の多い「RISOTTO」を他の調理メニューで間違えて炊いたり、「PORRIDGE」を他の炊きかたで炊くと、多量にふきこぼれて危険です。

●お手入れは、電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う
（やけどの原因）

●ふた加熱板は冷めてから外す

●プレートは冷めてから外す
（熱湯がこぼれるおそれ）

●ふたを完全に開けてからごはんをよそう
（熱いしずくがたれるおそれ）

接触禁止

●使用中や使用直後は、内がま、ふた加熱板、プレートや蒸気キャップなどの高温部に触れない

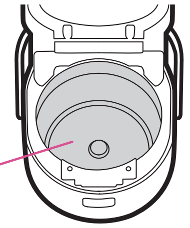
●本体を持ち運ぶときはフックボタンに触れない
（ふたが開くおそれ）

●炊飯中はハンドルを立てない
（ハンドルが蒸気で高温になるおそれ）

事故をさけるために

●専用の内がま以外は使用しない
（異常動作・過熱・火災の原因）

●本体内側に金属性の小物やアルミ箔などが入ったまま使わない
（過熱・火災の原因）



●内がまを床に落としたり、強くぶつけて、内がま外側の表面層がはく離した場合は使用しない
（過熱により内がまに接する部分のプラスチックが溶けて、においを生じたり、火災の原因）

●医療用ペースメーカーをご使用の場合は、本製品の使用にあたって、医師とよくご相談ください
（本製品の動作がペースメーカーに影響を与えるおそれ）

●磁気に弱いものを近づけない
（キャッシュカード・自動改札用定期券など磁気の記憶が消えるおそれ）

⚠注意

保温時 次のような使いかたはしない

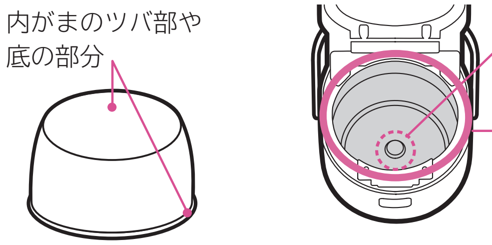
次のような保温はしない。においや変色の原因になります。
●保温時間以上の保温をしない
●再加熱を繰り返し行わない

お願い

故障や誤動作を防ぐために

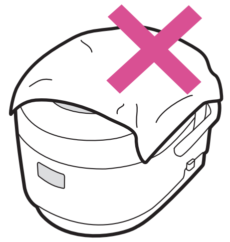
●空だきはしない
（過熱の原因）

●異物が付いたまま使わない
特に右図の部分はきれいにする
（故障やうまく炊けない原因）



●内がまを、直火にかけたり電子レンジで加熱したり、電磁調理器などに使用しない
（変形したり、フッ素被膜がはがれる原因）

●ふきん・タオルなどで、ふたを覆った状態で使わない
（変色・変形・故障の原因）



●テレビ・ラジオ・インターホン・コードレス電話の近くで使わない（雑音や画面のちらつきの原因）

●本体を落としたり、破損したときは使用を中止し、修理・点検を依頼してください

給水レスオートスチーマーについて

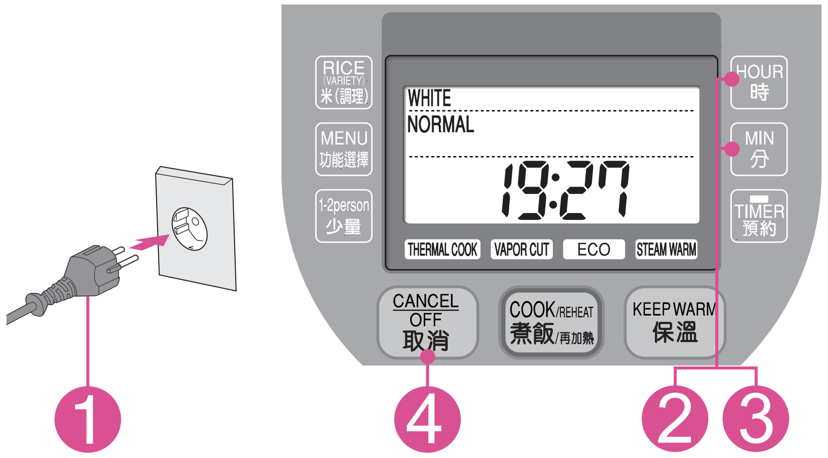
●炊飯するたびにふた加熱板とプレートを外して洗ってください
（おねばが乾燥・変色したものがたまる原因）
（保温しない場合は水がたまりすぎてごはんにたれる原因）

●プレートを付けないと、スチームによる加湿効果が得られなくなります

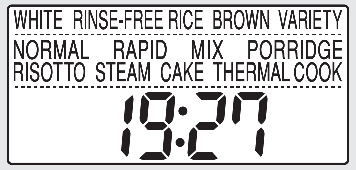
日本語

現在時刻の合わせかた

●電源プラグがコンセントに差し込まれていないときも、時計は内蔵電池により動作し、表示しています。
●時計は室温により、１ヶ月に約2分程ずれることがあります。以下の手順で現在時刻に合わせてください。



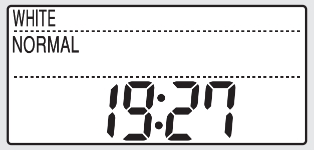
電源プラグがコンセントに差し込まれていないときの表示



お米・炊きかたの表示は一例

例)「19:27」を「20:30」にするとき

1 電源プラグをコンセントに差し込む



●炊飯・調理中、保温中、予約中、再加熱中は時刻合わせができません。
●設定されているお米・炊きかたと、現在時刻が表示されます。

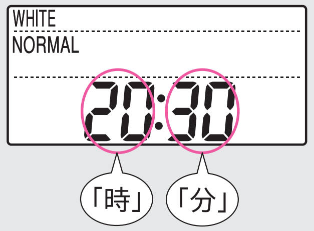
2 HOUR 時 または MIN 分 を約1秒間押し、時刻表示を点滅させる

現在時刻点滅中に「1-2person」ボタンを約3秒間押すと、「12:00」表示（昼の12時）になり、起点に戻ります。

3 HOUR 時 および MIN 分 を押し、「20:30」にする

●ボタンを押すごとに時刻が変わります。

・HOUR 時 は1時間単位、MIN 分 は1分単位で進みます
・押し続けると早送りします



●時計は24時間表示で、夜中の12時は0:00に、昼の12時は12:00に合わせます。

4 CANCEL OFF 取消 を押し、時刻表示を点灯に変える

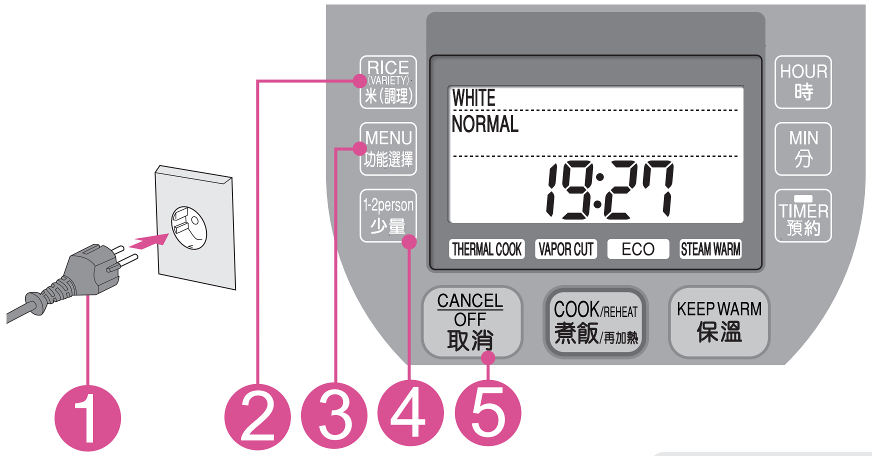
●「CANCEL」ボタンを押さないと、約1分後に自動的に時刻合わせ完了となります。

炊飯・調理中、保温中、予約中、再加熱中に現在時刻を確認したいとき

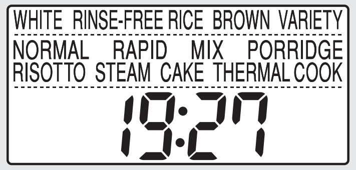
「HOUR」または「MIN」ボタンを押すと、現在時刻を3秒間表示し、元の表示に戻ります。

メロディー音の切り替えかた

●炊飯や調理の開始と終了をメロディー音でお知らせします。
●工場出荷時は「メロディー（標準）」に設定されています。
「メロディー（低音）」または「ブザー」に切り替えできます。以下の手順で切り替えてください。

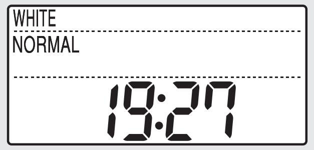


電源プラグがコンセントに差し込まれていないときの表示



お米・炊きかたの表示は一例

1 電源プラグをコンセントに差し込み、内がまを本体にセットする



●設定されているお米・炊きかたと、現在時刻が表示されます。

2 RICE VARIETY 米(調理) を押し、「VARIETY」を点滅させる

●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

WHITE RINSE-FREE RICE BROWN VARIETY（点滅）

●前回選択したメニューが点滅し、設定した時間が点灯します。

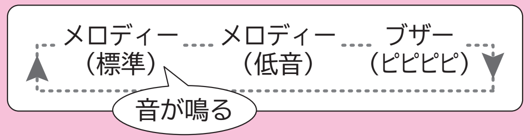
3 MENU 功能選擇 を押し、「RISOTTO」を点滅させる

●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

RISOTTO STEAM CAKE THERMAL COOK（点滅）

4 1-2person 少量 を約5秒間押し続ける

●ボタンを約5秒間押すごとに鳴る音が変わります。



●鳴った音に切り替わります。
●次に切り替えるまで設定を記憶します。

5 CANCEL OFF 取消 を押す

日本語

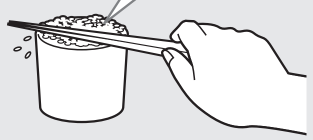
炊飯の準備（おいしく炊く準備のポイント）

お米の準備をする

1 お米を計量する

付属品の計量カップで正しく計る

●無洗米は無洗米用計量カップ（グリーン）を使ってください。



付属品計量カップの1カップ（すりきり1杯）量	
白米用	約180mL（約1合）
無洗米用	約170mL（約1合）

お願い 市販の計量カップや計量米びつは使わないでください。（お米の量が異なることがあります）

2 お米を研ぐ

●無洗米は底からかき混ぜ、にごる場合はすすいでください。
（にごりは、うまく炊けない原因になることがあります）

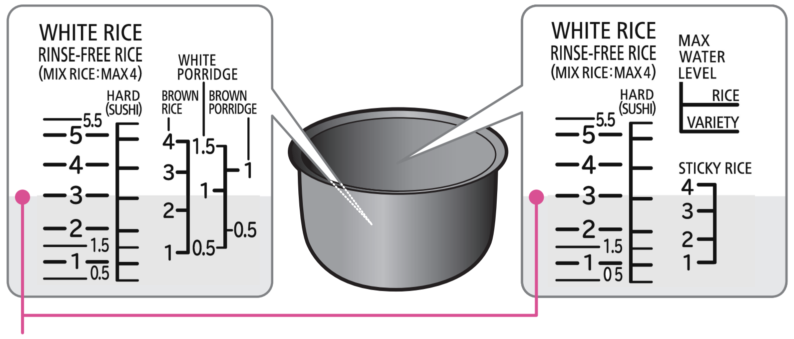
最初はたっぷりの水でかき混ぜ、水を素早く捨てる ▶ 「研ぐ→すすぐ」を水がきれいになるまで繰り返す

お願い 内がまで研ぐ場合は、金属製の泡立て器などを使わないでください。（フッ素被膜が傷つき、はがれることがあります）

3 水加減をする

お米を平らにならし、水平なところに置き
お米の種類や量、炊きかたに合った水位目盛で水加減する
（水位目盛について ➔ P.239）

例）「WHITE」「NORMAL」「STANDARD」で、3カップのお米を炊くとき



水位線は目安です。お好みにより水加減を調整してください。
ただし、目盛以上は水を入れないでください 。（ふきこぼれる場合があります）

お願い
●お湯は使わないでください。（ベタつきの原因）
●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんがベタついたり、黄変する場合があります。また、硬度の高い水（ミネラルウォーターなど）で炊飯すると、ごはんがぱさついたり、硬くなる場合があります。お好みにより水加減してください。
●新米を炊くときは、「HARD」の水位線を目安に水加減を少なめにしてください。水分の多い新米を、ベタつきを抑えて炊くためです。

本体の準備をする

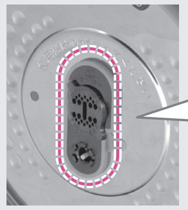
4 内がまを本体にセットする

内がま外側や底部の水気や異物をふき取ってから、本体にセットする

お願い 内がま外側に水気や異物が付いたままセットしないでください。（故障やうまく炊けない原因）

5 ふたを確認する

フィルター、調圧弁、安全弁に詰まりや汚れがないことを確認する ➔ P.262、263 ▶ 給水レスオートスチーマーを取り付ける ➔ P.262、263

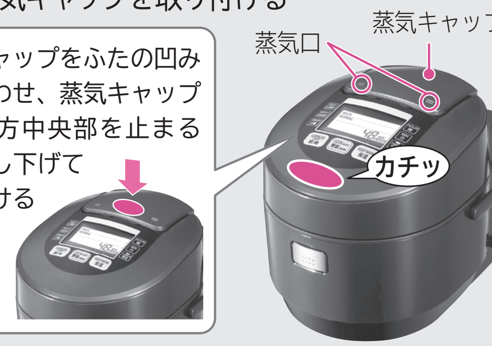


⚠警告 炊飯･調理の前にふた加熱板とプレートを外して調圧弁と安全弁にごはんなどの異物が付いていないことを確認する
また、フィルターとプレートを忘れずに取り付ける
（湯がふきだしたり、突然ふたが開いてやけどのおそれ）

6 ふたを閉める、蒸気キャップを取り付ける

ふたは、「カチッ」と音がするまで、ゆっくりと確実に閉め、蒸気キャップを取り付ける

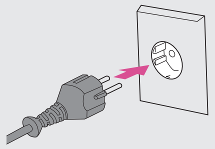
蒸気キャップをふたの凹み部に合わせ、蒸気キャップ上面前方中央部を止まるまで押し下げて取り付ける



お願い
●圧力式は密閉度が高く、空気が抜けにくいため、ふたを勢いよく閉めると閉まりません。ふたはゆっくりと閉めてください。
●ふたは、給水レスオートスチーマーを取り付けないと閉まりません。

⚠警告
●ふたは前方中央部を押して「カチッ」と音がするまで確実に閉める
（突然ふたが開いてやけどのおそれ）
●蒸気キャップを必ず取り付ける
（ふきこぼれや、蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ）

7 電源プラグをコンセントに差し込む



設定されているお米･炊きかたと、現在時刻を表示する

お知らせ 電源プラグをコンセントに差し込んだとき、カチッと音がしたり火花が出る場合がありますがインバーター回路に充電するため故障ではありません。

準備を終えたら、炊飯します

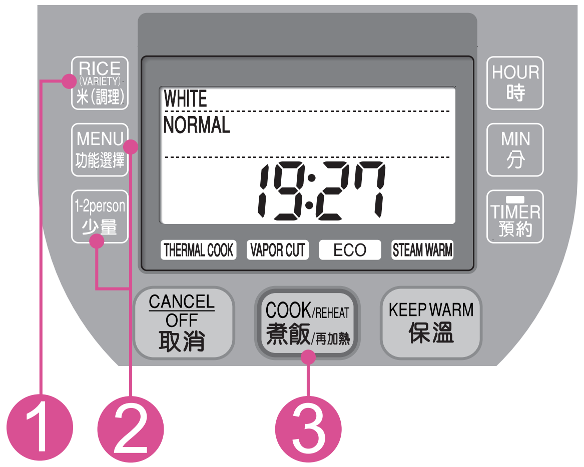
●すぐ炊飯する場合
（白米、無洗米の炊飯） ➔ P.250、251
（玄米、もち米（おこわ）の炊飯） ➔ P.252、253

●調理をする場合 ➔ P.258、271～

●予約炊飯をする場合 ➔ P.254
（食べたい時刻に炊き上げる）

●浸し炊飯をする場合 ➔ P.255
（お米を浸してから炊く）

すぐ炊飯をする（白米、無洗米の炊飯）



⚠警告

圧力炊飯中（PRESSUREの表示点灯時）はふたを開けない
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です。

炊飯中にふたをやむをえず開けるときは、「CANCEL」ボタンを押して炊飯を中止し、点滅しているPRESSUREの表示が消えてから（約30秒後）、ふたを開ける
・圧力が抜けて蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
・炊飯を続ける場合は、お米・炊きかたの選択を確認し、「COOK」ボタンを押してください。炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります。

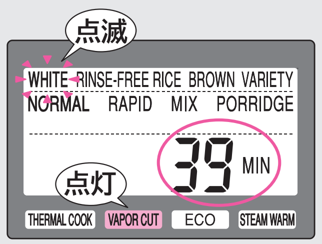
表示は「WHITE」の「NORMAL」を選んだ場合の例

1 RICE VARIETY 米(調理) を押し、

炊飯する「お米」を点滅させる

●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

WHITE → RINSE-FREE RICE → BROWN → VARIETY
点滅



炊飯時間は、3カップを炊飯したときの目安時間です。

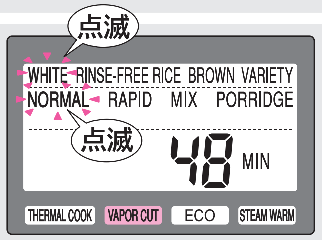
●「MIX」「PORRIDGE」は現在時刻を表示します。

2 MENU 功能選擇 を押し、

希望の「炊きかた」を点滅させる

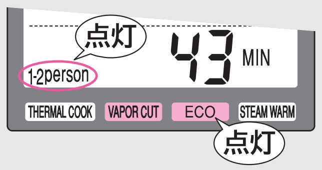
●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

NORMAL → RAPID → MIX → PORRIDGE
点滅



●白米・無洗米とも、選んだ炊きかたは炊飯すると記憶されます。ただし、「RAPID」「MIX」「PORRIDGE」は記憶されず「NORMAL」に戻ります。

「少量炊飯」コースを選んだ場合



●「1-2person」コースで炊飯すると、炊飯・保温中に「1-2person」とECOランプが点灯します。（「WARM HI」を選択しているときの保温中は点灯しません）

●少量のごはんを炊くときは少量に適した「1-2person」コースをおすすめします。

2カップ（2合）以下 ▶ 1-2person 少量 を押す

●一度選ぶと「1-2person」コースを記憶します。もう一度押すと解除します。

3 COOK/REHEAT 煮飯/再加熱 を押す

●ふたが確実に閉まっていないと、「C3」を表示します。ふたを確実に閉めなおしてください。

●炊飯中PRESSUREが点灯します。保温になるとPRESSUREは消灯します。

メロディー（ブザー）が鳴って炊飯開始

●COOKランプが点灯します。

選んだ炊飯内容以外は消灯

約3秒後

炊き上がるまでの時間を表示

メロディー（ブザー）が鳴ったら炊飯終了
自動的に保温になります

●「WARM」または「WARM HI」が点灯します。
●STEAM WARMランプが点灯します。

●炊飯・保温時に音が発生することがあります。→ P.269

●保温のしかたは → P.256

炊き上がったらごはんをほぐす

⚠注意

炊きかたを確認する
水量の多い「PORRIDGE」を他の炊きかたで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

白米、無洗米の炊きかたの使い分け

こんなときに	選ぶお米とおすすめの炊きかた お米(調理)	メニュー	炊飯開始後の表示	炊飯できる量（カップ）	使う水位線	少量炊飯 ECO 少量	炊飯時間の目安（分）
標準的な炊飯に	WHITE / RINSE-FREE RICE	NORMAL	炊き上がりまでの時間	0.5～5.5	WHITE RICE	設定できます	43～60
短時間で炊飯したいときに	WHITE / RINSE-FREE RICE	RAPID	炊き上がりまでの時間	1～5.5	WHITE RICE	設定できません	24～35
炊込み（具を入れた）ごはんに	WHITE / RINSE-FREE RICE	MIX	現在時刻	1～4	WHITE RICE	設定できません	44～60
おかゆ（全がゆ）に	WHITE / RINSE-FREE RICE	PORRIDGE	現在時刻	0.5～1.5	WHITE PORRIDGE	設定できません	65～80

圧力のかかる炊飯メニュー（炊飯中PRESSUREが点灯します）

●「RAPID」は、時間を優先した炊きかたなので、ごはんの表面が水っぽくなったり、硬めに炊き上がります。
●炊飯中PRESSUREが点灯します。保温になるとPRESSUREは消灯します。
●少量のごはんを炊くときは、「1-2person」コースをおすすめします。ごはんの煮くずれや焦げを抑えて、ふっくら炊き上げます。
●市販の炊込みごはんの素を使用するときは、具をお米の上にのせるようにし、かき混ぜないでください。
●五分がゆは、お米の量を「PORRIDGE」の約半分にしてください。
●蒸気の出る量は、炊きかたによって異なります。
※炊飯時間の目安は、電圧220V-230V・室温20℃・水温18℃での目安です。
※炊飯時間は、電圧・室温・水加減・お米の種類などにより変わります。

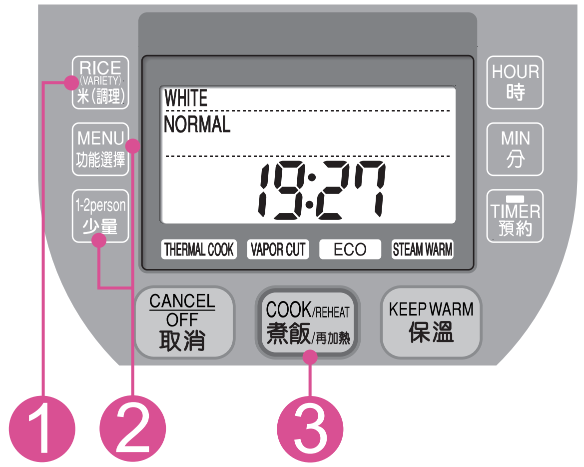
●炊き上がるまでの時間は前回までの炊飯時間や水の温度などを参考に、炊飯器が計算する目安の時間です。
●本体が温かいと炊き上がるまでの時間が表示されない場合があります。
●炊き上がるまでの時間の表示が炊飯の途中で一度に進んだり、止まることがあります。これはおいしく炊くための調整です。
●「MIX」「PORRIDGE」は具の量やお米の量によって炊き上がるまでの時間が大幅に変わるため、現在時刻を表示します。炊き上がるまでの時間は、炊き上がる数分前から表示します。

●圧力式で蒸気が抜けにくいため、炊飯直後にふたを開けるとつゆがたれることがありますが、異常ではありません。つゆが気になる場合 → P.264
●炊き上がったごはんの中央部が、ややくぼんだり、内がまに触れている部分がやわらかくなることがあります。これはIH加熱により内がま自体が発熱し、お米をつつみ込んで炊き上げるためです。
●ほぐさないと余分な蒸気を吸ってベタついたり固まることがあります。

フックボタンが重く感じるとき

日本語

すぐ炊飯をする（玄米、もち米（おこわ）の炊飯）



⚠警告

圧力炊飯中（PRESSUREの表示点灯時）はふたを開けない
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です。

炊飯中にふたをやむをえず開けるときは、「CANCEL」ボタンを押して炊飯を中止し、点滅しているPRESSUREの表示が消えてから（約30秒後）、ふたを開ける

- 圧力が抜けて蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
- 炊飯を続ける場合は、お米・炊きかたの選択を確認し、「COOK」ボタンを押してください。炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります。

表示は「BROWN」の「NORMAL」を選んだ場合の例

1 RICE VARIETY 米(調理) を押し、

炊飯する「お米」を点滅させる

●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

WHITE → RINSE-FREE RICE → BROWN → VARIETY（点滅）

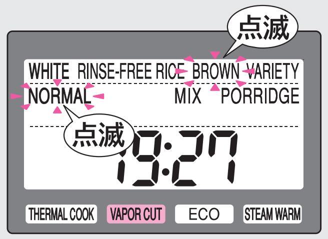
●具の量やお米の量によって炊飯時間が大幅に変わるため、炊飯時間の目安表示をせず、現在時刻を表示します。

2 MENU 功能選擇 を押し、

希望の「炊きかた」を点滅させる

●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

NORMAL → RAPID → MIX → PORRIDGE（点滅）



●お米の種類によって選べる炊きかたが異なります。

●少量のごはんを炊くときは少量に適した「1-2person」コースをおすすめします。

2カップ（2合）以下 ▶ 1-2person 少量 を押す

●一度選ぶと「1-2person」コースを記憶します。もう一度押すと解除します。

「少量炊飯」コースを選んだ場合

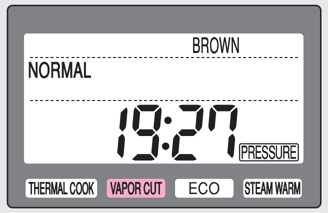
●「1-2person」コースで炊飯すると、炊飯・保温中に「1-2person」とECOランプが点灯します。（「WARM HI」を選択しているときの保温中は点灯しません）

3 COOK/REHEAT 煮飯/再加熱 を押す

●ふたが確実に閉まっていないと、「C3」を表示します。ふたを確実に閉めなおしてください。

メロディー（ブザー）が鳴って炊飯開始

●COOKランプが点灯します。

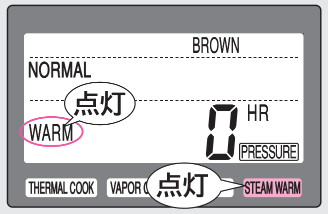


選んだ炊飯内容以外は消灯

●炊飯中PRESSUREが点灯します。保温になるとPRESSUREは消灯します。
●具の量やお米の量によって炊き上がるまでの時間が大幅に変わるため、現在時刻を表示します。炊き上がるまでの時間は、炊き上がる数分前から表示します。

メロディー（ブザー）が鳴ったら炊飯終了 自動的に保温になります

● 「WARM」または「WARM HI」が点灯します。
●STEAM WARMランプが点灯します。



●炊飯・保温時に音が発生することがあります。➔ P.269

炊き上がったらごはんをほぐす

●保温のしかたは ➔ P.256

⚠注意

炊きかたを確認する
水量の多い「PORRIDGE」を他の炊きかたで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

いろいろなお米と炊きかたの使い分け

こんなときに	選ぶお米と選べる炊きかた：お米（調理）	選ぶお米と選べる炊きかた：メニュー		炊飯開始後の表示	炊飯できる量（カップ）	使う水位線	少量炊飯（ECO 少量）	炊飯時間の目安（分）
玄米だけで炊飯するときに	BROWN	NORMAL	圧力のかかる炊飯メニュー（炊飯中 PRESSURE が点灯します）	現在時刻	1~4	BROWN RICE	設定できます	80~95
玄米だけで炊飯するときに	BROWN	MIX	圧力のかかる炊飯メニュー（炊飯中 PRESSURE が点灯します）	現在時刻	1~4	BROWN RICE	設定できません	90~110
玄米だけで炊飯するときに	BROWN	PORRIDGE	圧力のかかる炊飯メニュー（炊飯中 PRESSURE が点灯します）	現在時刻	0.5~1	BROWN PORRIDGE	設定できません	75~100
もち米でおこわなどを作るときに	WHITE	MIX	圧力のかかる炊飯メニュー（炊飯中 PRESSURE が点灯します）	現在時刻	1~4	STICKY RICE	設定できません	44~60

●炊飯中PRESSUREが点灯します。保温になるとPRESSUREは消灯します。
●少量のごはんを炊くときに「1-2person」を選択すると、ごはんの煮くずれや焦げを抑えて、ふっくら炊き上げることができます。
●市販の炊込みごはんの素を使用するときは、具をお米の上にのせるようにし、かき混ぜないでください。
●蒸気の出る量は、炊きかたによって異なります。
※炊飯時間の目安は、電圧220V-230V･室温20℃･水温18℃での目安です。
※炊飯時間は、電圧･室温･水加減･お米の種類などにより変わります。

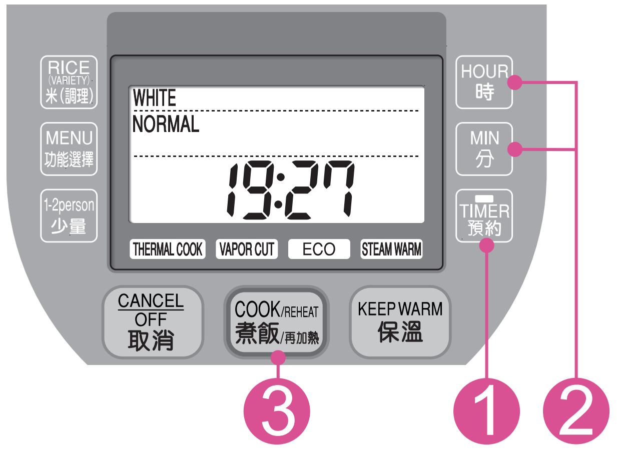
いろいろなお米を炊くときのポイント

●分づき米は、精白米に近い7分づきの場合、白米の水位線で水加減し「WHITE」「NORMAL」で炊いてください。
●おこわは、もち米1カップに対し、白米（うるち米）を0.5カップの割合を目安に混ぜて炊飯します。（もち米だけでは炊飯できません）お赤飯は➔ P.278の割合を目安に混ぜてください。
●五分がゆは、お米の量を「PORRIDGE」の約半分にしてください。

日本語

予約炊飯をする（食べたい時刻に炊き上げる）

●予約時刻は「TIMER1」と「TIMER2」の2通り設定できます。工場出荷時は「TIMER1」に6:00、「TIMER2」に18:00が設定されています。
●予約時刻は炊き上がりの時刻です。
●近接した時刻の場合は、すぐに炊飯が始まります。（TIMERランプは点灯しません）



例）「TIMER1」に「7：30」の予約炊飯を設定するとき

表示は「WHITE」の「NORMAL」を選んだ場合の例

お願い
●「MIX」は予約炊飯をしないでください。（具の変質や調味料が沈殿してうまく炊けません）
●予約は12時間以内を目安にしてください。

現在時刻を確認し、ずれているときは直す →P.246

1 お米と炊きかたを選んでから TIMER 預約 を押し、「TIMER1」を点灯させる

●ボタンを押すごとに点灯が変わります。

TIMER 1 ⋯ TIMER 2 ⋯ 30 MIN（点灯）

点滅　COOK/REHEAT 煮飯/再加熱

WHITE NORMAL TIMER 1 6:00（点灯）

●お米と炊きかたの選びかた →P.250~253

●工場出荷時設定時刻か前回設定時刻を表示します。

時刻設定中に「1-2person」ボタンを約3秒間押すと、「TIMER1」は6：00、「TIMER2」は18：00の起点に戻ります。

2 HOUR 時 または MIN 分 を押し、炊き上がり時刻「7:30」を設定する

●ボタンを押すごとに時刻が変わります。

・HOUR 時 は1時間単位、MIN 分 は10分単位で進みます
・押し続けると早送りします

WHITE NORMAL TIMER 1 7:30（炊き上がり時刻）

●ふたが確実に閉まっていないと、「C3」を表示します。ふたを確実に閉めなおしてください。

3 COOK/REHEAT 煮飯/再加熱 を押す

ブザーが「ピーピー」と鳴って予約完了

●COOKランプが消灯し、TIMERランプが点灯します。

点灯　TIMER 預約　消灯　COOK/REHEAT 煮飯/再加熱

WHITE NORMAL TIMER 1 7:30（炊き上がりまで予約時刻を表示）

●「TIMER2」のブザー音は「ピーピピピピ」です。
●設定時刻は記憶されます。
●予約炊飯の取り消しは「CANCEL」ボタンを押します。

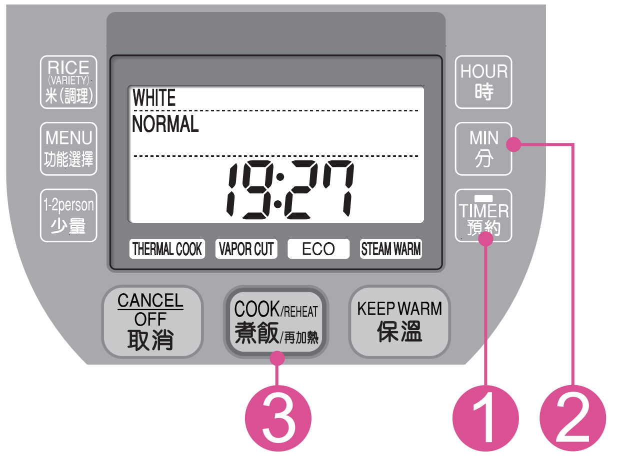
メロディー（ブザー）が鳴ったら炊飯終了 自動的に保温になります

●STEAM WARMランプが点灯します。

●保温のしかたは →P.256

浸し炊飯をする（お米を浸してから炊く）

●浸し時間は工場出荷時は30分が設定されています。
●浸し時間に応じて浸し中の温度を制御し、お米に水を十分吸わせてから炊き始めます。
●浸す時間の目安は夏場30分程度、冬場60分程度をおすすめします。
●予約炊飯との組み合わせはできません。



例）「60分」の浸し炊飯にするとき

表示は「WHITE」の「NORMAL」を選んだ場合の例

お願い
「MIX」は浸し炊飯をしないでください。（具の変質や調味料が沈殿してうまく炊けません）

1 お米と炊きかたを選んでから TIMER 預約 を押し、浸し時間（例：30分）を点灯させる

●ボタンを押すごとに点灯が変わります。

TIMER 1 ⋯ TIMER 2 ⋯ 30 MIN（点灯）

点滅　COOK/REHEAT 煮飯/再加熱

WHITE NORMAL 30 MIN（点灯）

●お米と炊きかたの選びかた →P.250~253

●工場出荷時設定時間か前回設定時間を表示します。

2 MIN 分 を押し、浸し時間「60」を選ぶ

●ボタンを押すごとに時間が変わります。

30 MIN ⋯ 40 MIN ⋯ 50 MIN ⋯ 60 MIN ⋯ 10 MIN ⋯ 20 MIN

WHITE NORMAL 60 MIN（浸し時間）

●ふたが確実に閉まっていないと、「C3」を表示します。ふたを確実に閉めなおしてください。

3 COOK/REHEAT 煮飯/再加熱 を押す

ブザーが「ピーピーピピピピ」と鳴って浸し炊飯開始

●COOKランプが消灯し、TIMERランプが点灯します。

点灯　TIMER 預約　消灯　COOK/REHEAT 煮飯/再加熱

WHITE NORMAL 60 MIN（炊飯開始まで残り浸し時間を分単位表示）

●設定時間は記憶されます。
●浸し炊飯の取り消しは「CANCEL」ボタンを押します。

メロディー（ブザー）が鳴ったら炊飯終了 自動的に保温になります

●STEAM WARMランプが点灯します。

●保温のしかたは →P.256

炊き上がったらごはんをほぐす

日本語

保温をする

●炊飯が終了すると自動的に「WARM」または「WARM HI」になり、STEAM WARMランプが点灯します。
●保温の方法には、「WARM」「WARM HI」の2通りの方法があります。

「WARM」 低めの温度で保温します。ごはんの変色や乾燥を少なくし、電気代も抑えます。保温時間は40時間以内にしてください。

「WARM HI」 高めの温度で保温します。ふたの内側・内がまにつゆがつくのを抑えます。保温時間は12時間以内にしてください。「WARM HI」を選択すると、「1-2person」コースを選択しても保温中は「1-2person」とECOランプが点灯しません。

⚠注意

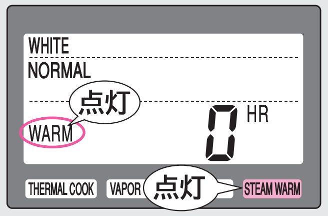
次のような保温はしない。においや変色の原因になります。
●保温時間以上の保温をしない

炊飯が終了すると自動的に保温になります

●「WARM」または「WARM HI」が点灯します。
●STEAM WARMランプが点灯します。

お願い
お米の種類によっては、保温すると変質、におい、ベタつく場合がありますので、下表に従って保温をやめてください。

表示は「WHITE」の「NORMAL」を選んだ場合の例



保温できるごはん・できないごはん

白米・無洗米の保温			
NORMAL	RAPID	MIX	PORRIDGE
○ ●「WARM」(低めの保温温度)での保温は40時間以内、「WARM HI」(高めの保温温度)での保温は12時間以内にしてください。		× ●保温しないでください。(変質・におい・ベタつきの原因になります)	

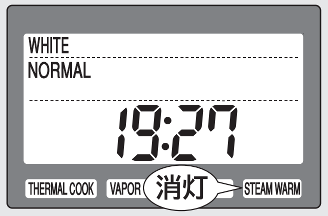
玄米の保温			もち米（おこわ）の保温
NORMAL	MIX	PORRIDGE	MIX
× ●保温しないでください。(変質・におい・ベタつきの原因になります)			

●保温中はふたの内側・内がまにつゆがつきますが、ごはんの乾燥を防ぐためで故障ではありません。

保温をやめるときは

保温中に CANCEL OFF 取消 を押す
●STEAM WARMランプが消灯します。

表示は「WHITE」の「NORMAL」を選んだ場合の例

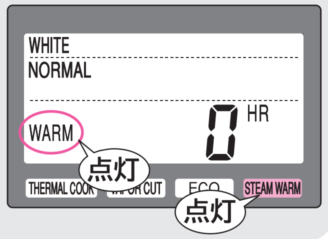


「切」状態から保温にする

KEEP WARM 保温 を押す

●前回設定した「WARM」もしくは「WARM HI」になります。
●STEAM WARMランプと前回設定の「WARM」もしくは「WARM HI」が点灯します。

表示は「WARM」を選んだ場合の例



●保温の経過時間を0時間～40時間まで1時間単位で表示します。41時間後に現在時刻表示になります。

保温中での「WARM」「WARM HI」の切り替えかた

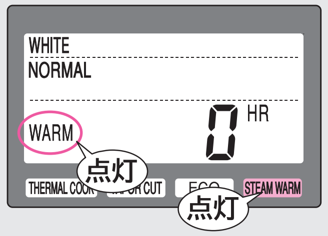
●保温は「WARM」「WARM HI」の切り替えができます。(工場出荷時は設定は「WARM」です)

保温中に KEEP WARM 保温 を押す

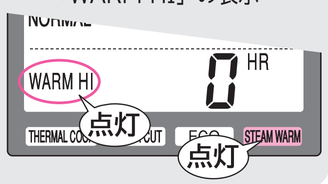
●ボタンを押すごとに設定が切り替わり、表示窓の「WARM」または「WARM HI」の表示が変わります。

WARM ◀-------▶ WARM HI

「WARM」の表示



「WARM HI」の表示



●一度設定した保温のコースは、炊飯器が記憶します。

保温中のごはんを再加熱する

●保温中のごはんの温度が低く感じるときに、お好みで再加熱してください。

お願い
●ごはんの量は「WHITE RICE」の水位目盛3以下を目安にしてください。
●ほぐして平らにしてから再加熱をしてください。(加熱むらの原因)
●何度も繰り返して再加熱しないでください。(乾燥やおこげの原因になります)

すぐに再加熱をする

保温中に COOK/REHEAT 煮飯/再加熱 を押す

●COOKランプが点灯します。
●約10分間自動的に再加熱します。

メロディー(ブザー)が鳴ったら再加熱終了
自動的に元の保温に戻ります
●STEAM WARMランプが点灯します。

●炊飯終了後のごはんが熱いときや、保温をやめた後などごはんが冷えているときは、ブザーが鳴り再加熱できません。

●途中で止めるときは「CANCEL」ボタンを押してください。

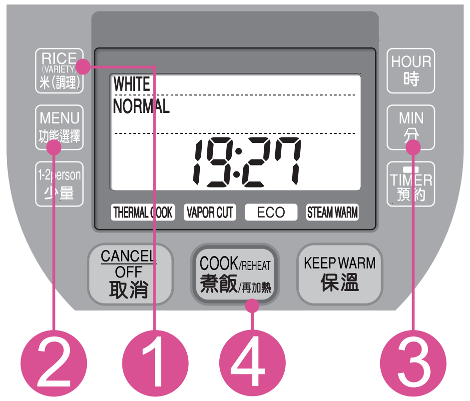
おいしく保温するポイント

●保温中もときどきほぐす。
●ごはんの量が少なくなってきたら、なるべく内がまの中央に盛る。
(乾燥やベタつきを防ぎます)

●保温時間は短めにする。「WARM」の場合は40時間、「WARM HI」の場合は12時間以上の保温をしない。
(においや変色の原因になります)

●お米をよく研がないで炊いたごはんの保温、しゃもじを入れたままの保温、冷えたごはんの保温はしない。
●ごはんをラップに包んで冷凍庫に保存し、電子レンジで温め直してもおいしく食べられます。

調理をする（雑炊、ケーキ、蒸し、保温調理）



⚠警告

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない

●調理中はふたを開けない

ふたをやむをえず開けるときは、「CANCEL」ボタン押して調理を中止してから（約30秒後）、ふたを開けてください。（やけどに注意してください）

⚠注意

調理をするときは調理メニューを確認する

水量の多い「RISOTTO」を他の調理メニューで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

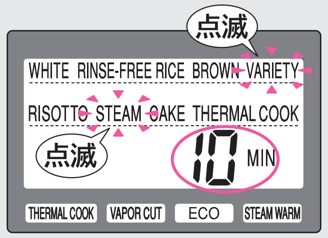
表示は「STEAM」の「40分」を選んだ場合の例

1 RICE VARIETY 米（調理）を押し、「VARIETY」を点滅させる

●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

2 MENU 功能選擇 を押し、希望の調理メニューを点滅させる

●ボタンを押すごとに点滅が移動します。



3 MIN 分 を押し、加熱時間を設定する

●ボタンを押すごとに時間が変わります。

10分から5分単位で90分まで設定できます

4 COOK REHEAT 煮飯/再加熱 を押す

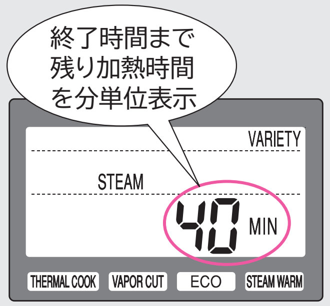
メロディー（ブザー）が鳴って加熱開始

●COOKランプが点灯します。

メロディー（ブザー）が鳴ったら加熱終了

調理品を別の容器に移します

お願い 内がまで調理品の保温や保存はしないでください。（内がまのフッ素被膜が傷みます）



選んだ調理内容以外は消灯

●調理メニューは蒸気が出ます。

●炊飯・調理終了後、本体が熱いときは、ブザーが鳴り調理できません。

●前回選択したメニューが点滅し、設定した時間が点灯します。

●選んだメニューは、調理すると記憶されます。

●「RISOTTO」の加熱時間の設定はできません。ごはんの温度や具材の量により、自動設定されます。

●加熱時間や調理のしかたは料理集を参照してください。

雑　炊（加熱時間は自動設定されます）	P.282
蒸　し	P.283
ケーキ	P.287
保温調理	P.289

お手入れ

⚠警告

お手入れは、電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う（やけどの原因）

お願い

●ベンジンやシンナー、漂白剤、みがき粉、アルカリ性洗剤は使わないでください。（表面を傷つける原因）
●洗剤は食器用洗剤（中性）を使ってください。（表面を傷つける原因）
●スポンジなどのやわらかいもので洗い、たわし、ナイロンたわしは使わないでください。（表面を傷つける原因）
●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は使わないでください。（変形・変色の原因）

給水レスオートスチーマー【プレート、ふた加熱板】 P.262~264

内がま P.260

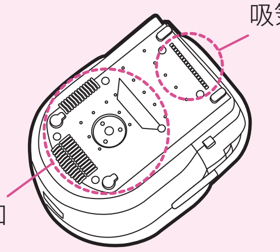
本体・ふた（汚れのつど）

●固くしぼったふきんでふいてください。
●水洗いはしないでください。

蒸気キャップ P.260

吸気口・排気口（月に1度程度）

●本体底面の吸気口・排気口のごみを掃除機で吸い取ってください。

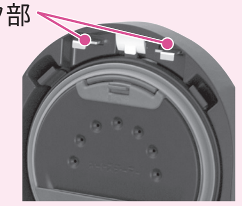


フック部（炊くたびに確認）

●米粒などが詰まってふたが「カチッ」と閉まらないときは、ようじなどでかき出してください。

ふたフック部

米粒などが付いていないか確認する



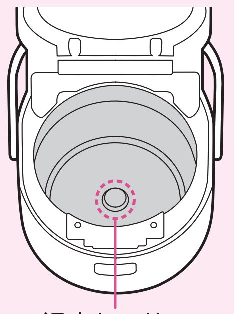
本体フック部

米粒などが詰まっていないか確認する

温度センサー（炊く前に確認）

●こびりつきができたら、細かい耐水性紙ヤスリ（600番程度）に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふき取ってください。

●水洗いはしないでください。



しゃもじ・蒸し板（使うたびに洗う）
しゃもじ受け・計量カップ（汚れのつど洗う）

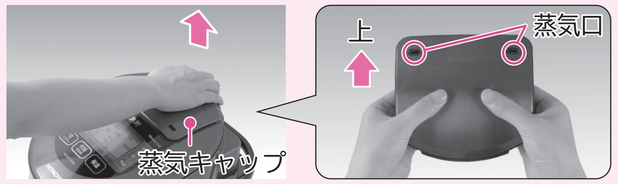
●食器用洗剤（中性）を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

日本語

蒸気キャップ（使うたびに洗う）

●本体から外して、食器用洗剤（中性）を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

1 蒸気キャップをふたから外す

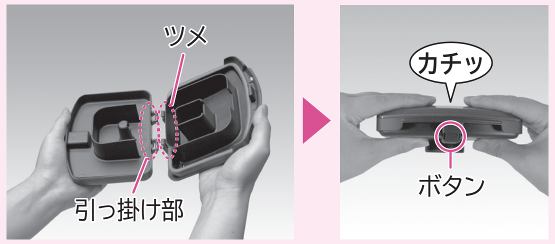


蒸気キャップは、中のつゆがこぼれないように、蒸気口を上にして立てて持ってください。

2 ボタンを押しながら、蒸気キャップを開く

3 蒸気キャップ本体と、蒸気キャップカバーの汚れや詰まりを洗い落とす

4 蒸気キャップを「カチッ」と音がする（ボタンがロックする）まで確実に押し込む



蒸気キャップカバーのツメを蒸気キャップ本体の引っ掛け部に差し込んでから（2ヶ所）閉めてください。片側のみ（1ヶ所）を差し込んだ状態だと、蒸気キャップを閉めるときに、ツメが破損することがあります。

5 蒸気口を手前にしてふたに取り付ける

蒸気キャップをふたの凹み部に合わせ、蒸気キャップ上面前方中央部を止まるまで押し下げて取り付ける。

内がま（使うたびに洗う）

●本体から外して、食器用洗剤（中性）を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。
●内がまが変形するとおいしく炊けなくなることがあります。取り扱いはていねいにお願いします。
●使用中、色むらができることがありますが、性能や、衛生上の支障はありません。

●内側のフッ素被膜を傷めないために、次のことをお守りください。
- 付属のしゃもじを使う
- 金属製のおたまや泡立て器などを使わない
- スプーンや茶わんなどを入れて洗わない
- 酢は使わない
- みがき粉やたわしで洗わない

●内側のフッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。
●フッ素被膜は、人体への害はありません。

●水分が残っていると錆（サビ）やすくなります。早めにふき取ってください。
●外側をキッチンペーパーなどでふかないでください。外側の表面がザラザラしているため、キッチンペーパーが残る場合があります。

お願い ●内がまを取り出すときは、両手でまっすぐ上に引き上げてください。片手で引き上げると本体に引っかかり、取り出しにくくなります。

お知らせ ●**内がまには炊飯・保温に優れた性能を発揮する特殊な「溶射打込み鉄製法」を採用しています。**
特殊製法により、内がまはやや重たく、外側はザラツキがあります。本体への出し入れの際には、本体とこすれて内がまにプラスチックの粉がつく場合がありますが、使用上の問題はありません。スポンジで洗って落としてください。また、流し台に底面を強く押し付けますと、流し台に擦り傷がつく場合がありますので、ご注意ください。

ふた加熱板の錆（サビ）防止について

ふた加熱板はステンレス製ですが、水分中に含まれる鉄分や塩素成分により、錆（サビ）が発生する場合があります。
ふた加熱板は、使用後きれいに洗い、水分をよくふき取り、ふた加熱板とプレートを分けて自然乾燥してください。

錆（サビ）が発生してしまったときは

●クリーム（液体）クレンザーを直接かけるか、やわらかいスポンジまたはキッチンペーパーにつけて、こすり取ってください。
●その後は、ふた加熱板をよく洗ってください。
●錆（サビ）によっては完全に落ちないものもありますので、こまめにお手入れしてください。

調味料を使った料理

●炊込みごはんや調理、雑炊などの後は、すぐに洗ってください。汚れたまま放置すると、においが発生したり、場合によっては、腐敗や錆（サビ）の原因になります。

においが気になるときは

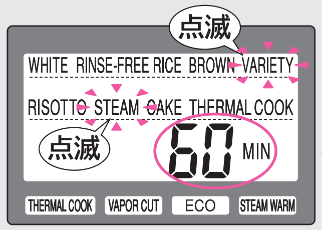
●炊込みごはん・雑炊・調理や保温の後のにおいが気になるときは、湯をわかし、蒸気でにおいを軽減することができます。

1 内がまに水を入れる

●水の量は、「WHITE RICE」の水位目盛2まで
※水以外（洗剤など）は入れないでください。

2 RICE(VARIETY) 米(調理) を押し､｢VARIETY｣を点滅させる

3 MENU 功能選擇 を押し、｢STEAM｣を点滅させ、
MIN 分 を押し、加熱時間を「60分」に設定する



●前回選択したメニューが点滅し、設定した時間が点灯します。

●「VARIETY」「STEAM」以外の炊きかた・調理メニューでは、圧力がかかるため、湯がふき出るおそれがあります。（やけどの原因）

4 COOK/REHEAT 煮飯/再加熱 を押す

●メロディー（ブザー）が鳴り、COOKランプが点灯します。

5 メロディー（ブザー）が鳴ったら加熱終了

●COOKランプが消灯します。

6 本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取る

●終了直後は、内がまやふた加熱板が熱くなっていますので、本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取ってください。
●においによっては、完全に落ちないものもあります。

それでもにおいが気になるときは

①ふた加熱板・プレートの入る大きさの鍋・フライパンなどに食塩水（1%程度）を入れ、湯をわかす。
②湯がわいたら弱火にし、ふた加熱板・プレートを入れて15分程度加熱する。
③湯を捨て、ふた加熱板・プレートが冷めたら水洗いする。
●空だきするとプラスチック部が変形しますので、ご注意ください。

日本語

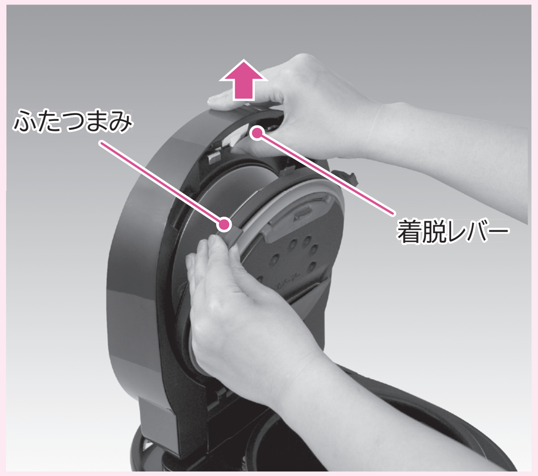
お手入れ つづき

給水レスオートスチーマー【プレート、ふた加熱板】(使うたびに洗う)

●給水レスオートスチーマーは、ふた加熱板とプレートの組み合わせです。
●ふたから外して、食器用洗剤(中性)を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

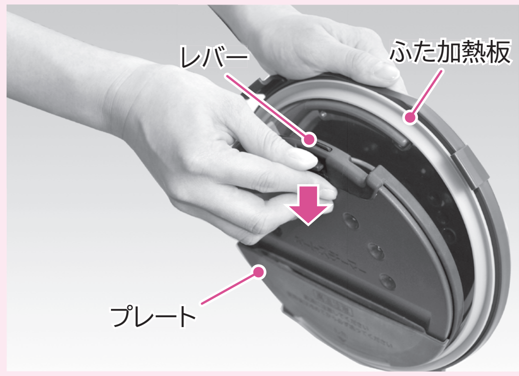
1 給水レスオートスチーマーをふたから外す

ふたつまみを持ちながら、着脱レバーを上方向に押し上げて外す。



2 給水レスオートスチーマーを、ふた加熱板とプレートに分ける

プレートのレバーを押し下げてプレートを外す。



プレートに付いているパッキンは外れないので、引っ張らないでください。変形するとプレート内にたまる水が少なくなります。

3 プレートの汚れや詰まりを洗い落とす

4 ふた加熱板の汚れや詰まりを洗い落とす

調圧弁(炊く前に確認)

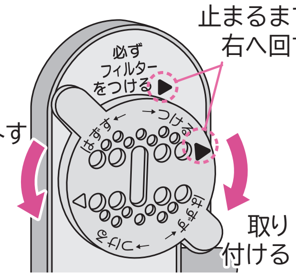
●調圧弁の裏側を洗ってください。また、フィルターを外して調圧弁の表側も洗ってください。異物が詰まっているときは、綿棒などで取り除いてください。

フィルター(使うたびに洗う)

●フィルターにごはんなど異物が詰まっているときは、外して洗ってください。洗った後は忘れずに取り付けてください。
●フィルターは小さい部品ですので、外したときはなくさないようにしてください。

■**外しかた**
左に回して手前に引く。

■**取り付けかた**
▲マークを合わせて差し込み、「カチッ」と止まるまで右に回す。



安全弁(炊く前に確認)

●安全弁(中央部)にごはんなど異物が詰まっているときは、綿棒などで取り除いてください。
●安全弁は綿棒などで中央部を2～3度押して動くことを確認してください。

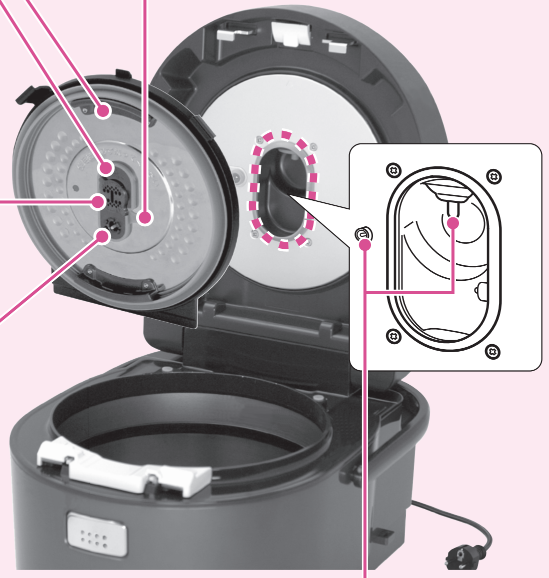
お知らせ
ふたパッキン、調圧弁、安全弁、負圧弁は、ふた加熱板から外れません。

ふた加熱板・ふたパッキン(使うたびに洗う)

●一緒に洗ってください。
●ふたパッキンは外れないので引っ張らないでください。変形すると、圧力がかからずうまく炊けない原因になります。

負圧弁(使うたびに洗う)

●外れないので引っ張らないでください。変形すると、圧力がかからずうまく炊けない原因になります。



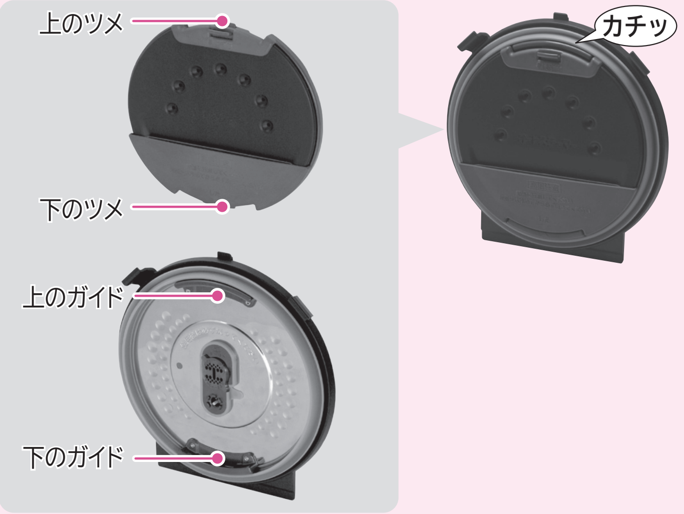
蒸気センサー・圧力調整装置

●押したり、引っ張ったり、無理な力を加えないでください。ゴム部が外れたり、破れたりして故障の原因になります。

5 ふた加熱板にプレートを取り付ける

プレートは、逆さに取り付けないでください。

①ふた加熱板の下のガイドに、プレートの下のツメを差し込む。
②上のガイドにプレートの上のツメを合わせ、「カチッ」と音がするまで押し込む。



6 給水レスオートスチーマーをふたに取り付ける

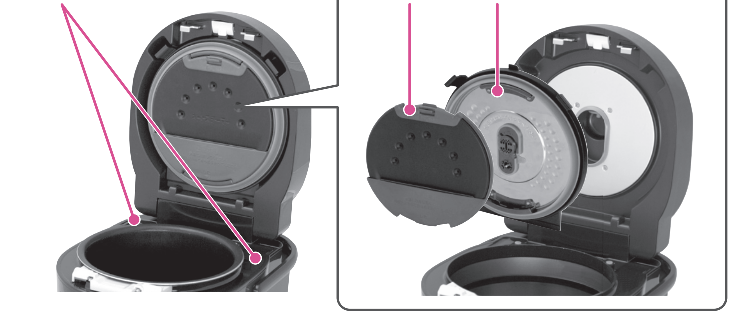
①ふたパッキンを手前にしてツメをふたの両側の溝に差し込む。
ツメは、片側のみを溝に差し込んだ状態だと、ふたを閉めるときに、ツメが破損することがあります。

②着脱レバーを上方向に押し上げながら、ふた加熱板の上側を押し込み、
③着脱レバーを下げる。
付け忘れて炊くことを防ぐため、給水レスオートスチーマーを取り付けないと、通常の力ではふたが閉まりません。
(内がまがないときはふたが閉まります)

日本語

給水レスオートスチーマーについて

給水レスオートスチーマーは、炊飯中の蒸気を蒸留水として回収し、炊飯時・保温時・再加熱時にスチームを出し、ごはんの甘みを引き出し、加湿する機能です。（水を入れる必要はありません）



⚠注意

●ふた加熱板は冷めてから外す
●プレートは冷めてから外す
（熱湯がこぼれるおそれ）

接触禁止
●使用中や使用直後は、内がま、ふた加熱板、プレートや蒸気キャップなどの高温部に触れない

●給水レスオートスチーマー内にたまる水の量は、メニューや炊飯量、水加減などで変わります。
●給水レスオートスチーマー内の水1mLが蒸発すると約1600mLの蒸気になります。蒸らし中に弁を閉じ蒸気を閉じ込めていますので、内がまの中には十分な量の蒸気が充満しています。
●プレートを付けないと、スチームによる加湿効果が得られなくなります。
●炊飯（蒸らし）終了後・保温中はスチームで加湿しているため、給水レスオートスチーマーの表面にもつゆが付きますが、故障ではありません。また、ふたを開ける際にそのつゆがたれて、本体のつゆため部にたまります。たまったつゆは、炊飯・保温時のごはんの品質にはまったく影響はありませんが、気になる場合はふきん等でふき取ってください。
●炊飯するたびにふた加熱板とプレートを外して洗ってください。
（おねばが乾燥・変色したものがたまる原因）（保温しない場合は水がたまりすぎてごはんにたれる原因）
●お手入れは、本体が冷めてからスポンジなどのやわらかいもので洗い、たわし、ナイロンたわしは使わないでください。
（表面のフッ素被膜を傷つける原因）

炊飯直後のプレートのつゆが気になるときは

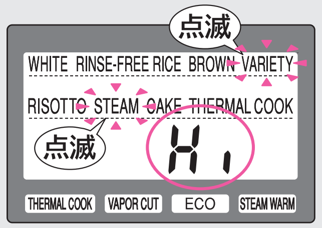
●ごはんの表面の乾燥を防ぐため、炊飯直後のふた加熱板・プレートにはつゆが付きます。つゆが気になるときは、蒸らし時間を長くしてつゆを少なくするモードに切り替えることができます。一度切り替えると元に戻す操作をするまで記憶します。

1 RICE VARIETY 米（調理） を押し、「VARIETY」を点滅させる

●前回選択したメニューが点滅し、設定した時間が点灯します。

2 MENU 功能選擇 を押し、「STEAM」を点滅させる

3 1-2person 少量 を5秒間押し続ける
ブザーが「ピッ」と鳴り、「Hi」と表示（2秒間）されたら切り替え完了



4 CANCEL OFF 取消 を押す
●もう一度同じ操作をすると元に戻せます。
このときは「Lo」と表示します。

つゆを少なくするモードに切り替えると

●炊飯時間が約5分長くなります。
●プレート内にたまる水が少なくなります。
●圧力式で密閉度が高いため、つゆを少なくするモードに切り替えても多少つゆが付きます。

お困りのときは

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

こんなときは	ここを確認
炊飯について	
●軟らかい ●ベタつく ●硬い ●芯がある ●生煮え ●ムラがある	**お米の量と水加減** →P.248、251、253 ●お米の量は付属の計量カップで計り、炊きかたごとの「炊飯できる量」を超えないようにしてください。 ●軟らかいときは水加減を少なめ、硬いときは水加減を多めにしてください。 ●予約炊飯は水加減を少なめにしてください。 （お米の吸水増加による、軟らかい炊き上がりを防ぎます） **洗米** →P.248 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすいでください。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませてください。 **洗米や炊飯に使う水** →P.248 ●洗米は、水で行い、お湯は使わないでください。（ベタつきの原因） ●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんがベタついたり、黄変する場合があります。また、硬度の高い水（ミネラルウォーターなど）で炊飯すると、ごはんがぱさついたり、硬くなる場合があります。お好みにより水加減してください。 **ごはんのほぐし** ●炊き上がったごはんはすぐにほぐしてください。 （余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます） **内がまの底や温度センサーの汚れ** →P.259、260 ●異物を取り除いてください。 **炊飯の中断** →P.250、252 ●炊飯中に「CANCEL」ボタンを押した、電源プラグを抜いた、停電したなどで炊飯が中断すると、うまく炊き上がらない場合があります。 **電源** ●延長コードを使ったり、同じコンセントで他の電気製品を同時に使うと、電圧が下がりうまく炊き上がりません。延長コードは使わないで、コンセントは単独で使ってください。
●焦げる	**大火力で炊飯するため、白米はうすいきつね色に、その他のお米はきつね色に焦げることがあります。異常ではありません。** **洗米** →P.248 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすいでください。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませてください。 **内がまの底や温度センサーの汚れ** →P.259、260 ●異物を取り除いてください。 **炊きかたの確認** ●少量のごはん（2カップまで）を「1-2person」コースを選ばないで炊くと、炊飯時間が長くなり、ごはんの底がうすいきつね色に焦げることがあります。「1-2person」コースを選んでください。

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

炊飯について

こんなときは	ここを確認
●ふきこぼれる	炊飯中は蒸気キャップから勢いよく蒸気が出ることがあります。圧力を抜くためで、異常ではありません。 **お米の量と水加減** → P.248 ●多めの水加減は、「SOFT」の水位目盛までにしてください。 ●お米の量は付属の計量カップで計ってください。 **洗 米** → P.248 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすいでください。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませてください。 **部品の汚れ、目詰まり** → P.260~263 ●蒸気キャップ、プレート、フィルターの異物や目詰まりを取り除いてください。 **部品の取り付け** → P.260~263 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板は忘れずに取り付けてから炊飯してください。 **炊きかたの確認** ●水量の多い「RISOTTO」を他の調理メニューで間違えて炊いたり、「PORRIDGE」を他の炊きかたで炊くと、多量にふきこぼれて危険です。
●炊きかたにより蒸気が出たり出なかったりする	蒸気を閉じ込めて、圧力をかけていますので、炊飯中は蒸気口に手や顔を近づけないでください。 ●炊きかたによっては炊飯の途中で蒸気が出ます。 ●炊飯中に動かしたり、揺らすと勢いよく蒸気が出ます。 壁や家具の近く、またキッチン用収納棚を使うときは、中に蒸気がこもらないようにしてください。
●ごはんの中央がくぼむ ●うすい膜ができる	この炊飯器はIH加熱で内がま自体が発熱するので、お米がしっかり対流し、中央部がくぼんだり、内がまに触れているごはんが白く見えることがあります。異常ではありません。 うすい膜はごはんから出たうまみの素で、でんぷんがうすい膜状になったものです。大火力でうまみの素をたくさん出すためです。異常ではありません。
●炊込みごはんがうまくできない	**調味料や具の入れかた** ●水に調味料を入れて水加減し、調味料が底にたまらないようによく混ぜてください。 ●具は水加減した後にお米の上にのせて炊飯し、炊き上がってから混ぜてください。 (調味料や具が沈殿すると、熱がうまく伝わらない場合があります) **調味料、具の量** ●具の量は、お米の量の3~5割が適量です。油の多い具は少なめにしてください。 ●たまり醤油は少なめにしてください。 **炊飯方法** → P.250~253 ●すぐ炊飯し、予約炊飯や浸し炊飯はしないでください。 (具の変質や調味料が沈殿してうまく炊けません)

炊飯について

こんなときは	ここを確認
●おこわがうまくできない	おこわは、もち米1カップに対し、白米(うるち米)を0.5カップの割合を目安に混ぜて炊飯してください。(もち米だけでは炊飯できません) → P.253
●雑炊がうまくできない	**だし汁の量** ●だし汁は、お米と具が隠れる程度に入れ、入れすぎないでください。 **卵の入れかた** ●卵は溶き卵にして、炊き上がった雑炊に全体にかけるように入れてください。
●炊飯時間が長い	浸しや蒸らしも自動で行うため、マイコン制御のない炊飯器(ガスがまなど)に比べ時間が長くかかります。異常ではありません。 **お米の量と水加減** → P.248、251、253 ●お米の量は付属の計量カップで計り、炊きかたごとの「炊飯できる量」を超えないようにしてください。 **洗 米** → P.248 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませてください。 **炊きかたの確認** ●少量のごはん(2カップまで)を「1-2person」コースを選ばないで炊くと、炊飯時間が長くなることがあります。「1-2person」コースを選んでください。 **炊飯の中断** ●炊飯中に停電があると、停電時間分長くなります。
●ごはんや内がまなどがにおう	使い始めにプラスチックやゴムのにおいを感じることがあります。ご使用とともに少なくなります。また炊込みや調理の後もにおう場合があります。異常ではありません。 **洗 米** → P.248 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすいでください。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませてください。 **ごはんのほぐし** → P.250、252 ●炊き上がったごはんはすぐにほぐしてください。 (余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます) **炊飯方法** → P.254 ●夏場は予約時間の長い予約炊飯はしないでください。 **炊飯の中断** ●炊飯中に「CANCEL」ボタンを押した、電源プラグを抜いた、停電したなどで炊飯が中断すると、うまく炊き上がらず、においが発生する場合があります。 **部品の汚れ** → P.260~263 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板の汚れを取り除いてください。
●多量につゆがつく	圧力式で蒸気が抜けにくいため、炊飯直後にふたを開けるとつゆがたれることがあります。異常ではありません。 → P.264

お困りのときは つづき

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

	こんなときは	ここを確認
保温について	●におう ●黄変する	長時間の保温や再加熱の繰り返しは、におい・黄変が発生します。異常ではありません。 **保温ごはん** → P.257 ●しゃもじを入れたまま保温しないでください。また、冷えたごはんを保温しないでください。 **洗 米** → P.248 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすいでください。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませてください。 **ごはんのほぐし** → P.250、252、257 ●炊き上がったごはんはすぐにほぐしてください。また、保温中もときどきほぐしてください。(余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます) **部品の汚れ** → P.260~263 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板の汚れを取り除いてください。
	●乾燥する	長時間の保温や再加熱の繰り返しは、ごはんを乾燥させます。異常ではありません。 **保温ごはんの量** → P.257 ●少量のごはんを保温するときは、中央に盛ってください。 **部品の汚れ** → P.259~263 ●内がまの底やふち、温度センサー、ふたのパッキンの汚れを取り除いてください。 **部品の取り付け** → P.260~263 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板は忘れずに取り付けて保温してください。
	●つゆがつく ●ベタつく	ふたの内側や内がまにつゆがつくのは乾燥を防ぐためです。また保温は温度を自動的に切り替えるため、温度が下がるときにつゆがつくことがあります。異常ではありません。 **ごはんのほぐし** → P.250、252、257 ●炊き上がったごはんはすぐにほぐしてください。また、保温中もときどきほぐしてください。(余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます) **保温コース** → P.257 ●「WARM HI」に切り替えてください。 **保温ごはんの量** → P.257 ●少量のごはんを保温するときは、中央に盛ってください。
	●ごはんの温度が低い	**保温コース** → P.257 ●ごはんの温度が低いと感じるときは、保温のコースを「WARM HI」に切り替えてください。
	●再加熱ができない	炊飯終了後のごはんが熱いときや、保温をやめた後などごはんが冷えているときは、ブザーが鳴り再加熱できません。 → P.257

	こんなときは	ここを確認
予約炊飯について	●すぐに炊き始める ●予約時刻に炊き上がらない	予約時刻は炊き上がり時刻の予約です。現在時刻に近い予約は、すぐに炊き始めます。また炊飯時間が必要なため、予約時刻に炊き上がらないときがあります。時計の現在時刻を確認し、ずれているときは合わせてください(時計は24時間時計です)。浸し炊飯の浸し時間は、炊き上がり時間ではありません(お米を浸す時間です)。 → P.254、255
音について	●使用時にいろいろな音がする	炊飯・保温中など使用時には次のような音がします。異常ではありません。 **電源プラグ差し込み時**: カチッ (火花も出る) インバーター回路への充電音 **使用時(炊飯・保温など)**: シュー 蒸気(圧力)を抜く音 / カチッ ボン 圧力調整装置の動作音 / ブーン 冷却ファンの回転音 / カチッ ジー 内がまのIH加熱音
液晶表示について	炊飯時間 ●いっきに変わる	おいしく炊き上げるために、炊飯内容を自動的に調節します。そのため炊飯途中で炊飯時間表示がいっきに変わることがあります。異常ではありません。
	炊飯時間 ●表示されない	「WHITE」「RINSE-FREE RICE」の「NORMAL」「RAPID」以外の炊きかたは炊飯時間を表示せず、現在時刻を表示します。また、本体が熱いときも、現在時刻を表示します。
	●圧力表示(PRESSURE)が点滅している	**炊飯の中断** ●圧力炊飯中に「CANCEL」ボタンを押したり、電源プラグを抜くと、約30秒間点滅します。点滅中はふたを開けないでください。 ふたをやむを得ず開ける場合は → P.250、252
	●「ー:ーー」表示または「H0」表示が出る	「ー:ーー」表示のときは、現在時刻を合わせ直してください。「H0」表示のときは「CANCEL」ボタンを押すと「ー:ーー」になります。現在時刻を合わせ直してください。 → P.246
	●電源プラグを抜くと表示が消える	電源プラグを抜いて差し込むごとに「ー:ーー」または「H0」表示になる場合は、本体に内蔵しているリチウム電池の寿命です。炊飯・保温はできますが、現在時刻を合わせないと予約はできません。リチウム電池の交換(有償)をご依頼ください。(リチウム電池は専用品なのでお客様には交換できません)
	●「C1」または「C2」を表示する	延長コードを使ったり、同じコンセントで他の電気製品を同時に使ったり、電圧が下がったときなどに表示し、通電を停止します。延長コードは使わないで、コンセントは単独で使ってください。
	●「C3」または「C4」を表示する	ふたが確実に閉まっていないとき表示します。ふたは確実に閉めてください。
	●「H1」~「H10」を表示する	「CANCEL」ボタンを押しても時計表示に戻らないとき、度々同じ表示になるときは、修理をご依頼ください。
	●表示窓の表示が全て点灯した後、炊飯の表示になる	店頭用のモードに設定されています。「CANCEL」ボタンを5秒間押し続けると、表示窓の表示が通常の表示に戻り、炊飯・調理ができます。

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

	こんなときは	ここを確認
内がまのフッ素被膜について	●色むらがある	ご使用とともにフッ素被膜に色むらが出ることがあります。異常ではありません。また性能や衛生上の問題はありません。 ➔ P.260
	●傷がある	フッ素被膜を傷めないために次のことをお守りください。「金属製のおたまや泡立て器などを使わない」「スプーンや茶わんなどを入れて洗わない」「酢は使わない」「みがき粉やたわしで洗わない」「付属のしゃもじを使う」 ➔ P.260
停電について	●使用中に停電した	炊飯中：再通電後、炊飯を続けます。30分以上停電した場合は炊飯をやめます。 保温中：再通電後、保温を続けます。ごはんの温度によっては、保温をやめます。 予約(浸し)中：再通電後、予約(浸し)を続けます。
ふたについて	●閉まりにくい	圧力式で密閉度を上げるため、ふたを閉めるとき(炊き上がったごはんをほぐした後など)に重く感じることがあります。少し強めに押しながらゆっくりと閉めてください。
	●閉まらない	給水レスオートスチーマーの取り付け ➔ P.262、263 ●給水レスオートスチーマーを取り付けていないと、通常の力ではふたは閉まりません。極端に強い力で閉めると、ふたが閉まることがあります。(取り付け忘れ防止)
	●開きかたが遅い	密閉度が高いため、フックボタンを押してからふたが開くまで少し時間がかかることがあります。
	●開かない	炊飯中は圧力がかかるため、フックボタンがロックされ、ふたは開けられません。無理に開けないでください。ふたをやむを得ず開ける場合 ➔ P.250、251、252
本体とふたのすき間について	●すき間が広い	圧力がかかるとすき間は広がります。異常ではありません。 ふた加熱板部品の汚れ ➔ P.262、263 ●調圧弁の穴が詰まっていたり、中のボールが異物で動かなくなっていると、圧力がかかってしまいます。ふた加熱板の調圧弁の穴とボールの汚れや詰まりを取り除いてください。
	●すき間から蒸気が出る	ふた加熱板の変形 ●ふた加熱板、またはパッキンが変形しています。新しいふた加熱板に交換してください。
●メロディー音がうるさい		メロディー音は低音のメロディー音、またはブザー音に切り替えられます。 ➔ P.247
●テレビやラジオに雑音が入る		炊飯器との距離が近いと、テレビ画面のチラツキや雑音の原因になる場合があります。気になる場合は距離を離してください。(目安として3m)

料理集 いろいろ使える、メニュー広がる。

焼きの風味たっぷりのダッチオーブン風鉄釜メニュー、
ヘルシーな玄米メニューの他に、
煮込みや蒸し物からケーキまで、いろいろな調理メニューも満載。
さあ、どのメニューからスタートしますか？

もくじ

ダッチオーブン風鉄釜メニュー
パエリア …… 273
鯛めし …… 274
ミートローフ …… 274
ジャーマンポテト …… 275

白米メニュー
野菜ピラフ …… 276
さつまいもと黒ごまのごはん …… 277
お赤飯 …… 278
山菜おこわ …… 278
鶏がゆ …… 279
青菜がゆ …… 279
すしめし …… 280
五目ちらし …… 280

玄米メニュー
ひじき入り玄米ごはん …… 281

いろいろな調理メニュー(バラエティー調理)
たまご雑炊 …… 282
手作りシュウマイ …… 283
肉団子のもち米蒸し …… 283
中華まんじゅうのあたため(冷凍／冷蔵) …… 284
シュウマイのあたため(冷凍／冷蔵) …… 284
蒸しとうもろこし …… 284
桜もち …… 285
チーズ蒸しパン …… 285
プリン …… 285
手作り寄せ豆腐 …… 286
ヘルシー大学いも …… 286
マーブルケーキ …… 287
ヨーグルトチーズケーキ …… 287
ヘルシーおからケーキ …… 288
スポンジケーキ(デコレーションケーキ) …… 288

保温調理メニュー
筑前煮 …… 289
豚の角煮 …… 289
いかめし …… 290
ロールキャベツ …… 290
豆腐の巾着煮 …… 291
肉じゃが …… 291

●この料理集で使用しているカップは
お米(白米) …… 1カップ 0.18L (約1合)
(付属の計量カップ白米用)
お米(無洗米) …… 1カップ 0.17L (約1合)
(付属の計量カップ無洗米用)

●この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

●この料理集で使用している単位は
1 kcal (キロカロリー) =4.2kJ (キロジュール)
1 mL (ミリリットル) =1cc (シーシー)

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)
酢･酒	5g	15g
しょうゆ･みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

日本語

操作手順および RICE (VARIETY) 米(調理) と MENU 功能選擇 の選択方法

● RICE (VARIETY) 米(調理) と MENU 功能選擇 は、押すごとに下図の順に切り替わります。

RICE (VARIETY) 米(調理) で お米の種類を選択して	WHITE	RINSE-FREE RICE	BROWN	VARIETY
MENU 功能選擇 で 炊きかたを選択する	PORRIDGE → NORMAL → RAPID → MIX		NORMAL → MIX → PORRIDGE	THERMAL COOK → RISOTTO → STEAM → CAKE
MIN 分 で 加熱時間を設定する	加熱時間の設定はありません。			10分から5分単位で90分まで設定できます。（「RISOTTO」は設定できません）
COOK/REHEAT 煮飯/再加熱 を押す	メロディー（ブザー）が鳴って炊飯が始まります。			メロディー（ブザー）が鳴って調理が始まります。

⚠警告

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない
次のような料理には使わない
・ねりもの（はんぺんなど）や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ具材の煮込み料理
（赤飯は、ささげを別にゆでてから調理します。詳しくは料理集をご覧ください （→ P.278））
・急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
・多量の油を入れる料理
・「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
・ジャムなど泡立つ料理
・食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理

●青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない（料理集に記載の蒸し調理を除く）

蓄熱性の高い打込み鉄釜だからおいしい焼きの風味たっぷりのメニューです

ダッチオーブン風鉄釜メニュー

RICEボタン WHITE　MENUボタン MIX
1人分 約530kcal
でき上がり目安 約55分

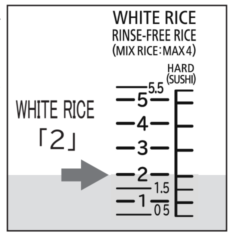
パエリア

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ2
Ⓐ サフラン……ひとつまみ
　 水……100mL
ムール貝……4個
あさり（殻つき）……200g
えび（有頭のもの）……小4尾
いか……小1ぱい
Ⓑ 玉ねぎ（みじん切り）……1/4個（約50g）
　 にんにく（みじん切り）……1片
Ⓒ パプリカ（赤・黄各1cmの角切り）……各1/4個
　 トマト（湯むきし、種を取って1cmのざく切り）……小1個
白ワイン……70mL
スープ（固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて）……200mL
塩・こしょう……各少々
レモン……1/2個
オリーブ油……大さじ4
ブラックオリーブ……4個

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ Ⓐのサフランは水に約10分浸して色と香りを出します。
❸ ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。
❹ えびは背わたを取ります。いかは内臓を抜いて皮をむき、1cmの輪切りにします。足は食べやすい長さに切ります。
❺ フライパンでオリーブ油（大さじ2）を熱し、Ⓑを炒め、③、④、Ⓒを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして白ワインをふります。貝の口が開いたら火を止め、具と汁に分けておきます。
❻ フライパンで残りのオリーブ油（大さじ2）を熱し、①のお米を透き通るまで炒めます。
❼ 内がまに⑥を入れ、②とスープ、⑤の汁を加えます。
❽ さらに水を「WHITE RICE」の水位目盛2まで加えてかき混ぜ、上に⑤の具を広げながらのせます。



❾ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「WHITE」**を、MENUボタンで**「MIX」**を選び、COOKボタンを押します。炊き上がったら具を取り出してかき混ぜ、器に盛り、具をのせます。
❿ レモンとブラックオリーブを飾ります。

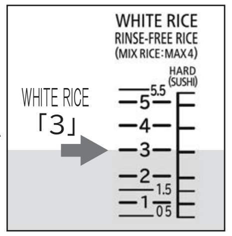
鯛めし

●材料（4人分）

お米（うるち米）……………………………………カップ3
鯛………………………………………………1尾（約350g）
Ⓐ しょうゆ ……………………………………大さじ1
Ⓐ 塩 ……………………………………………大さじ$\frac{1}{4}$
Ⓐ 酒 ……………………………………………大さじ1
Ⓐ みりん ………………………………………大さじ$1\frac{1}{2}$
昆布（5cm角のもの）……………………………………1枚
しょうが（細切り）………………………………………1かけ

●作りかた

❶ 鯛は軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
❷ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❸ 内がまに②とⒶを入れ、水を「WHITE RICE」の水位目盛3まで加えてかき混ぜ、しょうがの半量をちらし、昆布と①をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「WHITE」**を、MENUボタンで**「MIX」**を選び、COOKボタンを押します。
❺ 炊き上がったら昆布を取り出し、鯛の身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがをちらします。
❻ 器に盛り、お好みで木の芽などを飾ります。



ミートローフ

●材料（4人分）

合びき肉 …………………………………………400g
玉ねぎ（みじん切り）……………………$\frac{1}{2}$個（約100g）
バター………………………………………………18g
Ⓐ 冷凍ミックスベジタブル（解凍する）……………50g
Ⓐ パン粉 ……………………………………………30g
Ⓐ 牛乳 ……………………………………………大さじ4
Ⓐ 卵（溶きほぐす）…………………………………$\frac{2}{3}$個
Ⓐ 塩…………………………………………………小さじ$\frac{1}{3}$
Ⓐ こしょう ………………………………………………少々
Ⓐ ナツメグ ………………………………………………少々

●作りかた

❶ フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めて冷ましておきま
❷ す。ボウルに合びき肉、Ⓐ、①を入れてよく練り混ぜま
❸ す。
❹ 内がまに②を入れ、表面を平らにします。
炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「CAKE」**を選び、加熱時間をMINボタンで15～20分に設定してCOOKボタ
❺ ンを押します。
調理が終わったらふたを開けて2～3分おき、形が落ち着いてから取り出し、器に盛りつけます。お好みでマッシュポテトやゆでた野菜を飾ります。

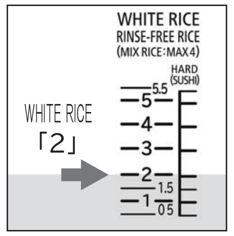
ジャーマンポテト

●材料（4人分）

じゃがいも ………………………3個（約450g）
玉ねぎ（薄切り）…………$\frac{1}{2}$個（約100g）
ベーコン（細かく切ったもの）…………50g
バター …………………………10～20g
サラダ油 ……………………大さじ$1\frac{1}{2}$
塩・こしょう …………………………各少々

●作りかた

❶ 内がまに水を「WHITE RICE」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、よく洗った皮つきのじゃがいもを丸のまま並べ入れます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで45分に設定してCOOKボタンを押します。
❸ ゆで上がったじゃがいもの皮をむき、1cmのいちょう切りにします。
❹ フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを軽く炒め、塩・こしょうをします。
❺ フライパンの火を止めてから③を加えてざっと混ぜます。
❻ ⑤を内がまに入れ、表面を平らにならしてから細かくちぎったバターをちらします。
❼ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「CAKE」**を選び、加熱時間をMINボタンで15分に設定してCOOKボタンを押します。
❽ 調理が終わったら器に盛ります。



白米メニュー

野菜ピラフ

●材料（4人分）

お米（うるち米） ……………………………カップ2
Ⓐ 小玉ねぎ（半分に切る）………………………4個
Ⓐ じゃがいも（1cm角切り） …………1個（約150g）
Ⓐ にんじん（7mm角切り） ……………$\frac{1}{2}$本（約50g）
Ⓐ グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る） ……3本
Ⓐ カリフラワー（小房に分ける） ……………100g
Ⓐ ホールコーン（缶詰・水気をきる） …………100g
Ⓐ グリンピース（缶詰・水気をきる） …………100g
サラダ油 ………………………………大さじ2
塩・こしょう ……………………………各少々
スープ（固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて）
………………………………350mL

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ フライパンでサラダ油（大さじ1）を熱し、Ⓐをサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
❸ フライパンでサラダ油（大さじ1）を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
❹ ③にスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
❺ ②を④のお米の上にのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「WHITE」**を、MENUボタンで**「MIX」**を選び、COOKボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈殿するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具材を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください）
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください）
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30〜50%が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45〜75g）
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

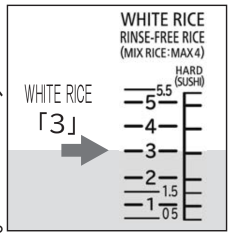
さつまいもと黒ごまのごはん

●材料（4人分）

お米（うるち米） ……………………………カップ3
さつまいも（さいの目切り） ……………………200g
Ⓐ 黒すりごま ……………………………大さじ4
Ⓐ しょうゆ ………………………………大さじ2
Ⓐ だし汁 ……………………………200mL
Ⓐ 塩 ……………………………小さじ$\frac{1}{2}$弱

●作りかた

❶ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
❷ お米は研いでからざるにあげ、水気をきります。
❸ 内がまに②を入れⒶを加えます。
❹ ③に水を「WHITE RICE」の水位目盛3まで加えてかき混ぜ、①をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「WHITE」**を、MENUボタンで**「MIX」**を選び、COOKボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。



日本語

RICEボタン MENUボタン
WHITE MIX
1人分 約440kcal
でき上がり目安 約50分

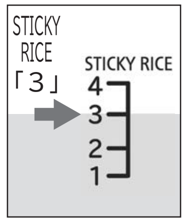
お赤飯

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ$\frac{1}{2}$
もち米……カップ2$\frac{1}{2}$
ささげ……50g
塩……小さじ$\frac{1}{2}$
ごま塩……少々

●作りかた

❶ ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
❷ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
❸ 内がまに②を入れ、①のゆで汁と水を「STICKY RICE」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
❹ ①のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「WHITE」**を、MENUボタンで**「MIX」**を選び、COOKボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、ごま塩をふりかけます。



⚠警告
ささげ（小豆）はゆでたものを加える
ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

●ささげのゆでこぼしかた
❶ささげを冷水でよく洗います。
❷他の鍋に①と水（400mL）を入れてゆで、煮立ったらゆで汁を捨てます。
❸あらためて鍋に水（400mL）を入れ、弱火で20～30分程度食べられる程度の硬さまでゆでます。水が減って水面からささげが出るようなら、ときどき水を足します。

山菜おこわ

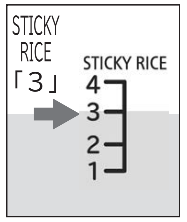
RICEボタン MENUボタン
WHITE MIX
1人分 約480kcal
でき上がり目安 約50分

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ1
もち米……カップ2
山菜ミックス（水煮）……200g
油揚げ……1枚
Ⓐ 酒……大さじ2
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ 塩……小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓐ 砂糖……大さじ1
白ごま……少々

●作りかた

❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
❸ 内がまに①とⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を「STICKY RICE」の水位目盛3まで加えます。
❹ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「WHITE」**を、MENUボタンで**「MIX」**を選び、COOKボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



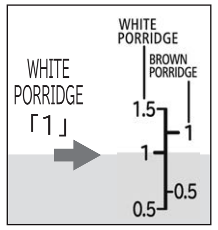
鶏がゆ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ1
鶏むね肉（皮なし）……50g
固形スープの素……1個
Ⓐ 長ねぎの葉……少々
Ⓐ しょうがの皮……少々
Ⓑ 酒……大さじ1
Ⓑ しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ$\frac{1}{2}$
長ねぎ（白髪ねぎ）……少々
白ごま……少々

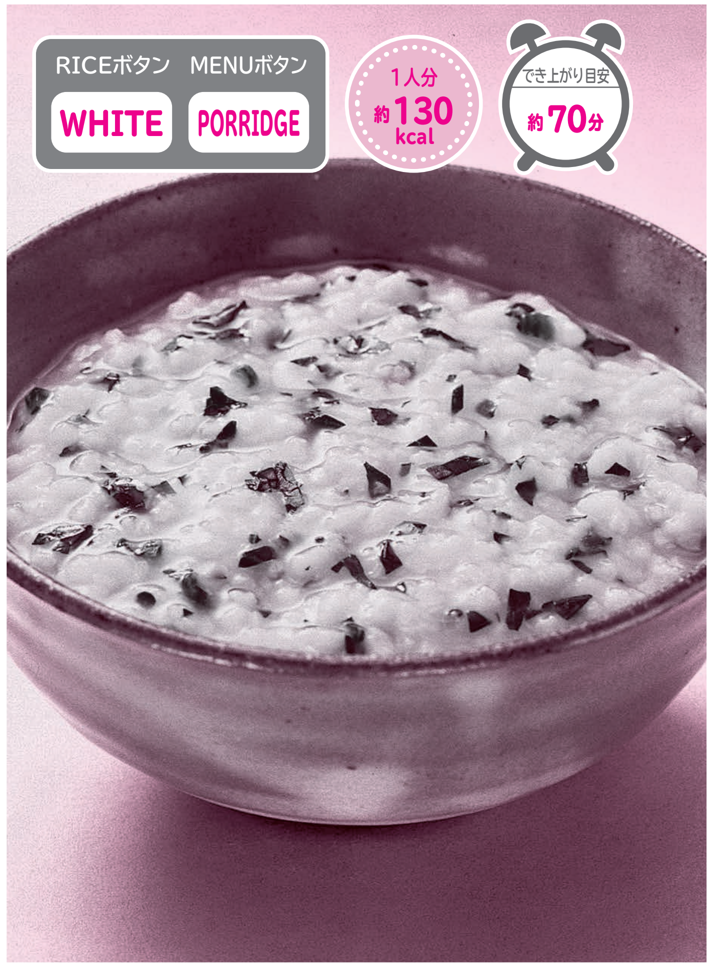
●作りかた

❶ お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水600mLとⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
❷ ①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
❸ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「WHITE PORRIDGE」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「WHITE」**を、MENUボタンで**「PORRIDGE」**を選び、COOKボタンを押します。
❺ 炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。



RICEボタン MENUボタン
WHITE PORRIDGE
1人分 約160kcal
でき上がり目安 約75分

おかゆのポイント
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。



RICEボタン MENUボタン
WHITE PORRIDGE
1人分 約130kcal
でき上がり目安 約70分

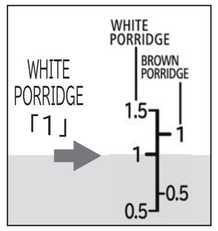
青菜がゆ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ1
大根の葉またはお好みの青菜……20g
塩……少々

●作りかた

❶ お米を研いでから、水を「WHITE PORRIDGE」の水位目盛1まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「WHITE」**を、MENUボタンで**「PORRIDGE」**を選び、COOKボタンを押します。
❸ 大根の葉または青菜はサッとゆでて水気をきり、みじん切りにしておきます。
❹ 炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



⚠警告
青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れる
炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

日本語

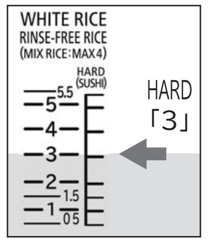
すしめし

●材料（4人分）

お米（うるち米）……………………………カップ3
昆布 ………………………………………15cm
【合わせ酢】
酢 ………大さじ5
砂糖 ……大さじ1
塩 ……小さじ1弱
※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ2にするなどお好みで調節してください。

●作りかた

❶ 昆布はふきんでふいて汚れを取り、切り込みを4～5カ所入れておきます。
❷ お米は研いでから、水を「HARD」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「WHITE」**を、MENUボタンで**「NORMAL」**を選び、COOKボタンを押します。
❹ 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移し、しゃもじで広げます。【合わせ酢】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。



五目ちらし

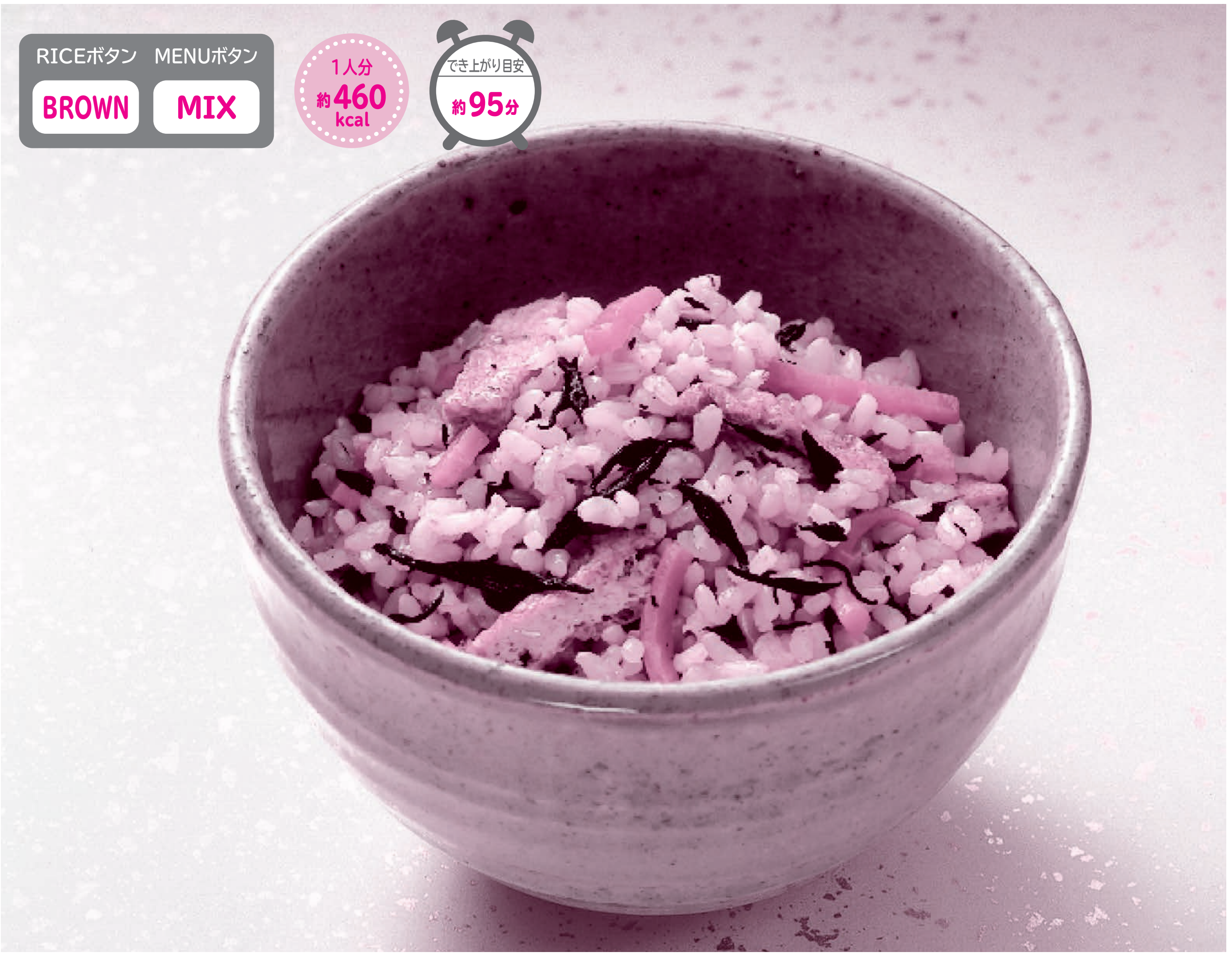
●材料（4人分）

干ししいたけ（水で戻していしづきを取る） …………8枚
にんじん ………………………………………30g
干ぴょう ………………………………………30g
Ⓐ だし汁 ……………………………………400mL
Ⓐ 砂糖 ………………………………………大さじ6
Ⓐ しょうゆ …………………………………大さじ4
Ⓐ みりん ……………………………………大さじ3
Ⓐ 塩 …………………………………………少々
れんこん ………………………………………80g
Ⓑ だし汁 ……………………………………大さじ2
Ⓑ 酢 …………………………………………大さじ2
Ⓑ 砂糖 ………………………………………大さじ1
Ⓑ 塩 …………………………………………少々
えび ……………………………………………10尾
きんし玉子 ……………………………………卵1個分
木の芽 …………………………………………10枚
白ごま …………………………………………大さじ2
桜でんぶ ………………………………………少々
紅しょうが ……………………………………少々
※他に「すしめし」の材料が必要です。

●作りかた

❶ すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。
❷ 干ししいたけはにんじんと合わせてせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
❸ ②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
❹ れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
❺ えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
❻ ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽をちらします。

玄米メニュー



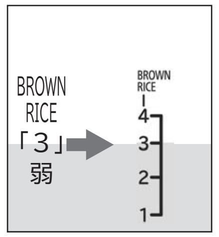
ひじき入り玄米ごはん

●材料（4人分）

玄米 ……………………………………………カップ3
Ⓐ 油揚げ ……………………………………2枚
Ⓐ 乾燥ひじき（水で戻す） ………………20g
Ⓐ にんじん（せん切り） …………………60g
Ⓑ 酒 …………………………………………大さじ2
Ⓑ しょうゆ …………………………………大さじ$1\frac{1}{2}$
Ⓑ 塩 …………………………………………小さじ1

●作りかた

❶ 油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、たんざくに切り
❷ ます。玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
❸ 内がまに②の玄米を入れ、Ⓑを入れて水を「BROWN RICE」の水位目盛3弱まで加え、上にⒶをのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「BROWN」**を、MENUボタンで**「MIX」**を選び、COOKボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。



日本語

バラエティー調理

いろいろな調理メニュー

たまご雑炊

●材料（4人分）

保温中のごはん、または冷ごはん ……………………300g
だし汁（粉末だし 小さじ1を水で溶いたもの）‥‥400～500mL
卵（溶きほぐす）…………………………………1個
刻みねぎ ……………………………………………適量

●作りかた

❶ 保温中のごはんを使う場合は、CANCELボタンを押し、保温をやめます。冷ごはんを使う場合は、内がまに冷ごはんを入れます。
❷ 内がまのごはんにだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「RISOTTO」**を選び、COOKボタンを押します。
❹ 調理が終わったら、溶きほぐした卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜてから、器に盛り、お好みで刻みねぎを加えます。

だし汁のポイント

★粉末だしが水で溶けにくい場合は、少量のお湯で溶かしてご使用ください。
★だし汁は「市販の雑炊のもと＋水」でもおいしくできます。
だし汁の量はごはんの量に合わせて調節してください。
すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

雑炊のポイント

★だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

手作りシュウマイ

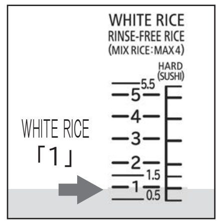
●材料（15個分）

Ⓐ
豚ひき肉 ………………………………………75g
むきエビ ………………………………………75g
玉ねぎ（みじん切り）…………………$\frac{1}{2}$個（約100g）
干ししいたけ（水で戻していしづきを取りみじん切り）‥‥‥1枚分
しょうが（すりおろし）……………………………少々
しょうゆ ……………………………………大さじ$\frac{1}{2}$
ごま油 ………………………………………小さじ$\frac{1}{2}$
塩 ……………………………………………………少々
片栗粉 ………………………………………大さじ1強

シュウマイの皮 ………………………………………15枚
クッキングシート ……………30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶ ボウルにⒶを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
❷ ①の具を大さじ1弱の分量（約15g）ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
❸ 内がまに水を「WHITE RICE」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❹ ③の上に、内がまにそってクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで20分に設定してCOOKボタンを押します。
❻ 調理が終わったら器に盛ります。



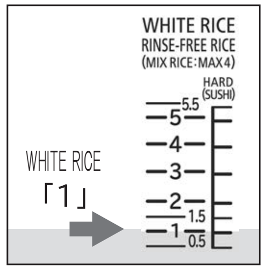
肉団子のもち米蒸し

●材料（15個分）

手づくりシュウマイの材料（皮をのぞく）
もち米 ……………………………………………カップ$\frac{1}{2}$
クッキングシート ………………30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶ もち米はよく洗って1時間ほど水に浸けておき、ざるにあげて水気をよくふきとります。
❷ ボウルに手づくりシュウマイの材料Ⓐを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
❸ ②の具を大さじ1弱の分量（約15g）ずつだんご状に丸め、周りにもち米をまぶしつけ、はがれないように軽くにぎります。内
❹ がまに水を「WHITE　RICE」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❺ ④の上に、内がまにそってクッキングシートを敷き、その上に肉団子15個を並べます。
❻ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで20分に設定してCOOKボタンを押します。
❼ 調理が終わったら器に盛ります。



日本語

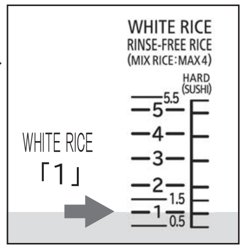
中華まんじゅうのあたため（冷凍／冷蔵）

●材料（1～3個）

市販の冷蔵中華まんじゅう（1個80～100gのもの）……1～3個

●作りかた

❶ 内がまに水を「WHITE RICE」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置き、冷蔵中華まんじゅうを並べます。（中華まんじゅうは重ならないように並べてください。または分量を1～2個にしてください。）



❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで15分に設定してCOOKボタンを押します。

・冷凍中華まんじゅうをあたためるときは、加熱時間を20～25分にします。

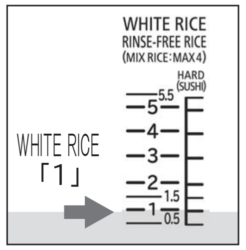
シュウマイのあたため（冷凍／冷蔵）

●材料（15～20個）

市販の冷凍シュウマイ…………15～20個（200～300g）

●作りかた

❶ 内がまに水を「WHITE RICE」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置き、冷凍シュウマイを並べます。



❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで20分に設定してCOOKボタンを押します。

・冷蔵シュウマイや冷めたシュウマイをあたためるときは、加熱時間を約15分にします。

あたためのポイント　★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。

蒸しとうもろこし

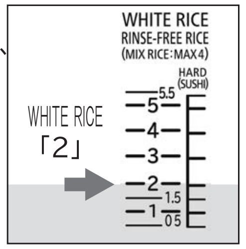
●材料（1～2本）

生のとうもろこし ………………………………1～2本

●作りかた

❶ とうもろこしは、皮をむいて内がまに入る大きさに切ります。

❷ 内がまに水を「WHITE RICE」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、とうもろこしを並べます。



❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで25~30分に設定してCOOKボタンを押します。

蒸しかたのポイント　★一度に並べきれない場合は、二度にわけて蒸します。

桜もち

●材料（8個分）

Ⓐ｛道明寺粉 ……………………………100g
　　砂糖 ……………………………大さじ1 1/3

あん ……………………………………160g

Ⓑ｛熱湯 ………………………………160mL
　　食紅 ……………………微量（溶かしておく）

桜の葉（塩漬けにしたもの・水洗いする）…………8枚

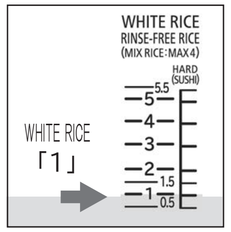
クッキングシート　…………30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶ あんは8等分して丸めておきます。

❷ ボウルに○と○を入れ軽く混ぜ、ラップなどでおおいをし、そのまま5分間おきます。

❸ 内がまに水を「WHITE RICE」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置きます。



❹ ③の上に内がまにそってクッキングシートを敷き、②を静かに流し入れます。

❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで20分に設定してCOOKボタンを押します。

❻ 調理が終わったら、クッキングシートの四隅をつまみ取り出し、クッキングシートにのせたまま皿に広げ、8等分します。

❼ 手水をつけ⑥を広げあんを包み、桜の葉でおおいます。

チーズ蒸しパン

●材料（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型4個分）

Ⓐ｛小麦粉（薄力粉）………………………50g
　　ベーキングパウダー…………………大さじ1/2

クリームチーズ（室温に戻す）…………………40g

卵（溶きほぐす）……………………………1個

砂糖 ……………………………………40g

牛乳 ……………………………………大さじ2

サラダ油 …………………………………大さじ1

ケーキ用のケース ……………………………4枚

スフレ型 …………………………………4個

●作りかた

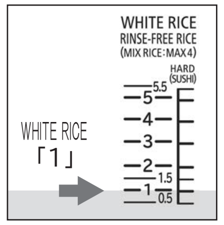
❶ スフレ型にケーキ用のケースを入れておきます。

❷ クリームチーズはやわらかくしておき、ハンドミキサーで砂糖を加えながらクリーム状にします。

❸ ②に卵を加え、もったりするまで泡立て、さらに牛乳とサラダ油を加えて混ぜます。

❹ ③にふるったⒶを加えてサックリと混ぜ、①の型に8分目まで入れます。

❺ 内がまに水を「WHITE RICE」の水位目盛1まで加え、炊飯器に内がまをセットし、付属の蒸し板を置いて、④を並べます。



❻ ふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで約20分に設定してCOOKボタンを押します。

❼ 調理が終わったら取り出します。

プリン

⚠注意　調理直後は内がまが熱くなっているので、やけどに注意する

●材料（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型5個分）

［カラメルソース］

Ⓐ｛砂糖 …………30g
　　水 …………大さじ1

お湯 …………小さじ2

［卵液］

牛乳…………200mL

砂糖…………40g

卵(溶きほぐす)……2個

バニラエッセンス ……少々

バター ……………少々

ホイップクリーム ……………………………適量

スフレ型 …………………………………5個

●作りかた

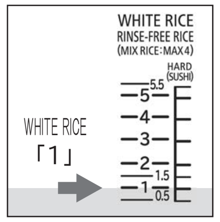
❶ スフレ型にバターをぬります。

❷ ○ を合わせ火にかけ、カラメル色になったらお湯を加え、①に入れます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）

❸ 人肌にあたためた牛乳に砂糖を入れ溶かします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加えて軽く混ぜ、②の型に注ぎ入れます。

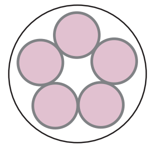
❹ 内がまに水を「WHITE RICE」の水位目盛1まで加え、炊飯器に内がまをセットし、付属の蒸し板を置き、③を並べます。（並べかた参照）

❺ ふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで10分に設定してCOOKボタンを押します。



❻ 調理が終わったら取り出し、冷ましてから、お好みでホイップクリーム等をトッピングします。

付属の蒸し板上の並べかた



内がまの壁に触れないように、五角形に均等に並べる

日本語

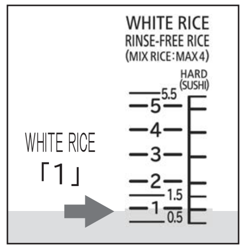
手作り寄せ豆腐

●材料（直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4個分）

豆乳（無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの）・・・・・400mL
にがり・・20～30mL
※でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳やにがりの種類や量などによって変わりますので、にがりの量はメーカーの指示に従ってください。

●作りかた

❶ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。液体がドロッとしてくるのが目安です。
❷ 耐熱ガラス容器に①の豆乳液を4等分して注ぎ入れ、表面の気泡をスプーンなどで取り除きます。
❸ 内がまに水を「WHITE RICE」の水位目盛1まで加え、炊飯器に内がまをセットし、付属の蒸し板を置き、②を並べます。



❹ ふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで20分に設定してCOOKボタンを押します。
❺ 調理が終わったら、お好みでねぎ、しょうがなどの薬味を添え、めんつゆなどをかけます。

ヘルシー大学いも

●材料（4～5人分）

さつまいも・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・400g
Ⓐ 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
Ⓐ 水・・60mL
Ⓐ しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2弱
黒ごま・・適量

●作りかた

❶ さつまいもはよく洗って皮のまま乱切りにし、水につけておきます。
❷ 内がまに水きりした①のさつまいもを入れ、上からⒶをかけ、木しゃもじで軽く全体をかき混ぜます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「STEAM」**を選び、加熱時間をMINボタンで15分に設定してCOOKボタンを押します。
❹ 調理が終わったら、全体をざっくり混ぜ、たれをからめます。器に盛り、上から黒ごまをかけます。

マーブルケーキ

●材料

バター（室温に戻す）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
小麦粉（薄力粉）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
砂糖・・140g
卵（溶きほぐす）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個
ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
アーモンドパウダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・45g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2強
チョコレート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・70g

●作りかた

❶ バターはかき混ぜてクリーム状にし、砂糖を加え、白くふんわりとした状態になるまでよく混ぜます。
❷ 卵を少量ずつ数回に分けて加え、さらにアーモンドパウダー、ラム酒、牛乳を加え、ムラのないようによく混ぜます。
❸ ②によくふるった小麦粉を加え、木しゃもじでさっくりと混ぜ合わせます。
❹ チョコレートは湯せんにかけて溶かします。
❺ ③の生地の1/3量をとって④のチョコレートを混ぜ込み、チョコレート生地を作ります。
❻ ⑤を③に加え、混ぜ込み、マーブル模様を作ります。
❼ 内がまに⑥を流し入れます。内がまの底をふきんなどを敷いたテーブルの上でトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❽ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「CAKE」**を選び、加熱時間をMINボタンで50分に設定してCOOKボタンを押します。
❾ 焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
❿ 内がまから取り出して冷まします。

ヨーグルトチーズケーキ

●材料

クリームチーズ（室温に戻す）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・250g
砂糖・・80g
（20gと60gに分けておく）
卵（卵黄と卵白に分けておく）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個
プレーンヨーグルト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200mL
小麦粉（薄力粉）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
溶かしバター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

●作りかた

❶ ボウルに卵白を入れ軽く泡立て、砂糖を20g加え、ツノが立つまでしっかりと泡立てます。
❷ やわらかくしたクリームチーズに砂糖を60g加え、なめらかなクリーム状になったら卵黄、プレーンヨーグルト、レモン汁を加え混ぜ合わせます。
❸ ②に、ふるった小麦粉と、溶かしバターを加えてよく混ぜます。
❹ ③に①を加え、卵白の泡が残らないように混ぜます。
❺ 内がまに④を流し入れます。内がまの底をふきんなどを敷いたテーブルの上でトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❻ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで**「VARIETY」**を、MENUボタンで**「CAKE」**を選び、加熱時間をMINボタンで45分に設定してCOOKボタンを押します。
❼ 焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
❽ あら熱が取れたら内がまから取り出して冷蔵室に入れ十分に冷やします。※砂糖はお好みで加減してください。

日本語

RICEボタン MENUボタン
VARIETY CAKE
1/8切れ分 約220 kcal
でき上がり目安 約45分

ヘルシーおからケーキ

●材料

おから……150g
コーンスターチ……大さじ2
バター（室温に戻す）……100g
黒砂糖（粉末のもの）……50g
はちみつ……大さじ$1\frac{1}{2}$
牛乳……大さじ2
黒豆（市販の煮豆）……150g
卵（溶きほぐす）……3個

●作りかた

❶ おからはから煎りして水分をとばし、冷ましておきます。
❷ あら熱が取れたら、コーンスターチをおから全体にまぶします。
❸ ボウルにバターを入れ、黒砂糖を加え、ハンドミキサーでなめらかなクリーム状になるまでよく混ぜます。
❹ ③にはちみつ、卵、牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせます。
❺ 生地が均一に混ざり合ったら、②のおからと黒豆を加えしっかり合わせ、内がまに流し入れます。内がまの底をふきんなどを敷いたテーブルの上でトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❻ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで「**VARIETY**」を、MENUボタンで「**CAKE**」を選び、加熱時間をMINボタンで45分に設定してCOOKボタンを押します。
❼ 焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
❽ 内がまから取り出して冷まします。

スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

RICEボタン MENUボタン
VARIETY CAKE
1/8切れ分 約190 kcal
でき上がり目安 約45分

●材料

小麦粉（薄力粉）……120g
砂糖……120g
卵（卵黄と卵白に分けておく）……4個
バニラエッセンス……少々
Ⓐ 牛乳（室温に戻す）……大さじ1
Ⓐ バター（溶かしておく）……20g
ホイップクリーム……適量
くだもの……適量

●作りかた

❶ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから砂糖を加え、ツノが立つまでしっかり泡立てます。さらに卵黄を加えてもったりするまで十分泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
❷ Ⓐは、牛乳とバターをよく混ぜ合わせておきます。
❸ ①に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじなどを使い、練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ 内がまに③の生地を一気に流し入れます。内がまの底をふきんなどを敷いたテーブルの上でトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで「**VARIETY**」を、MENUボタンで「**CAKE**」を選び、加熱時間をMINボタンで45分に設定してCOOKボタンを押します。
❻ 焼き上がったら、取り出し、十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

⚠注意 調理直後は内がまが熱くなっているので、スポンジケーキを取り出す際は、ミトンなどを用い、内がまに直接素手で触れない

保温調理メニュー

筑前煮

RICEボタン MENUボタン
VARIETY THERMAL COOK
1人分 約270 kcal
でき上がり目安 約60分

●材料（4人分）

鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
Ⓐ にんじん（乱切り）……1本（約100g）
Ⓐ ごぼう（乱切り、酢水につける）……150g
Ⓐ れんこん（乱切り、酢水につける）……100g
Ⓐ 干ししいたけ（水で戻していしづきを取る）……4枚
Ⓐ こんにゃく（ひと口大にちぎる）……1枚
Ⓑ だし汁……200mL
Ⓑ 酒……大さじ3
Ⓑ 砂糖……大さじ4
Ⓑ しょうゆ……50mL
サラダ油……適量
いんげん（ゆでたもの）……適量

●作りかた

❶ フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次にⒶを炒めます。
❷ 内がまに①と合わせたⒷを加えてかき混ぜます。
❸ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで「**VARIETY**」を、MENUボタンで「**THERMAL COOK**」を選び、加熱時間をMINボタンで60分に設定してCOOKボタンを押します。
❹ 調理が終わったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

豚の角煮

RICEボタン MENUボタン
VARIETY THERMAL COOK
1人分 約600 kcal
でき上がり目安 約120分

●材料（4人分）

豚バラ肉（かたまりを8つに切る）……500g
しょうが（薄切り）……2かけ（30g）
Ⓐ 水……300~400mL
Ⓐ 酒……100mL
Ⓐ しょうゆ……100mL
Ⓐ 砂糖……50g
Ⓐ みりん……大さじ1
Ⓑ 水……800mL
Ⓑ 酒……大さじ3
いんげん（ゆでたもの）……適量
練りがらし……適量

●作りかた

❶ 内がまに豚バラ肉としょうが（1かけ）とⒷを加えます。
❷ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで「**VARIETY**」を、MENUボタンで「**THERMAL COOK**」を選び、加熱時間をMINボタンで40分に設定してCOOKボタンを押します。
❸ 加熱が終わったら、ゆで汁としょうがを捨て、豚バラ肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
❹ 内がまに③の豚バラ肉、残りのしょうが、Ⓐを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで「**VARIETY**」を、MENUボタンで「**THERMAL COOK**」を選び、加熱時間をMINボタンで80分に設定してCOOKボタンを押します。
❻ 調理が終わったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。

日本語

いかめし

RICEボタン VARIETY　MENUボタン THERMAL COOK　1ぱい 約350kcal　でき上がり目安 約60分

●材料（2はい分）

もち米 ……… カップ$\frac{1}{2}$
するめいか（正味250gのもの）……… 2はい
しょうゆ ……… 小さじ1
グリンピース ……… 5g

Ⓐ
- 水 ……… 200～300mL
- 酒 ……… 大さじ1
- しょうゆ ……… 大さじ1
- 砂糖 ……… 大さじ1
- みりん ……… 大さじ1
- しょうが（薄切り）……… 3枚

●作りかた

❶ もち米は洗って1時間以上水に浸けておきます。
するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
❷ するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
❸ ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたⒶ を加えます。
❹ 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで「VARIETY」を、MENUボタンで「THERMAL COOK」を選び、加熱時間をMINボタンで60分に設定してCOOKボタンを押します。
❺ 調理が終わったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
❻ 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。

ロールキャベツ

●材料（4人分）

キャベツ ……… 8枚

Ⓐ
- 合びき肉 ……… 200g
- 玉ねぎ（みじん切り）……… $\frac{1}{4}$個(約50g)
- 牛乳 ……… 大さじ3
- パン粉 ……… 30g
- 卵 ……… $\frac{1}{4}$個
- ナツメグ、塩・こしょう ……… 各少々

Ⓑ
- スープ（固形スープ1$\frac{1}{2}$個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて）‥ 300mL
- トマトケチャップ ……… 50mL
- しょうゆ ……… 大さじ1
- 塩 ……… 少々
- こしょう ……… 少々

玉ねぎ（薄切り）……… $\frac{1}{4}$個(約50g)

●作りかた

❶ キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気をきります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
❷ ボウルにⒶと①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
❸ ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
❹ 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べⒷを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで「VARIETY」を、MENUボタンで「THERMAL COOK」を選び、加熱時間をMINボタンで80分に設定してCOOKボタンを押します。
❻ 調理が終わったら器に盛ります。

RICEボタン VARIETY　MENUボタン THERMAL COOK　1人分 約260kcal　でき上がり目安 約80分

豆腐の巾着煮

●材料（4人分）

油揚げ ……… 4枚

Ⓐ
- 絹ごし豆腐（軽く水気をきる）……… $\frac{1}{2}$丁（約150g）
- 乾燥ひじき（水で戻す）……… 5g
- にんじん（みじん切り）……… 30g
- れんこん（みじん切り）……… 30g
- 万能ねぎ（小口切り）……… 3本
- 鶏ひき肉 ……… 50g
- 卵（溶きほぐす）……… 1個
- 塩 ……… 小さじ$\frac{1}{2}$
- 片栗粉 ……… 大さじ1

Ⓑ
- だし汁 ……… 400mL
- 砂糖 ……… 大さじ4
- 酒 ……… 大さじ1
- しょうゆ ……… 大さじ2

●作りかた

❶ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから軽く絞り、片方の端を切り落として袋状にひらきます。
❷ ボウルにⒶを入れてよく混ぜます。
❸ ②を４等分して①の油揚げに詰め、平らにならして口を楊枝で止めます。
❹ 内がまに③を２枚ずつ重ねて並べ、Ⓑをよく混ぜ合わせたものを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで「VARIETY」を、MENUボタンで「THERMAL COOK」を選び、加熱時間をMINボタンで40分に設定してCOOKボタンを押します。
❻ 調理が終わったら、油揚げを裏返して煮汁を全体に含ませます。
❼ 取り出してお好みの形に切り、器に盛ります。

RICEボタン VARIETY　MENUボタン THERMAL COOK　1人分 約245kcal　でき上がり目安 約40分

RICEボタン VARIETY　MENUボタン THERMAL COOK　1人分 約250kcal　でき上がり目安 約40分

肉じゃが

●材料（4人分）

Ⓐ
- 豚バラ薄切り肉（3cm幅に切る）……… 150g
- じゃがいも（ひと口大に切る）……… 2個（約300g）
- 玉ねぎ（くし形切り）……… 2個（約400g）
- にんじん（小さめの乱切り）……… 1本（約100g）
- 干ししいたけ（水で戻していしづきを取り4つに切る）‥‥ 4枚

Ⓑ
- だし汁と干ししいたけの戻し汁を合わせて‥‥ 250mL
- しょうゆ ……… 大さじ4
- 酒、みりん ……… 各大さじ1
- 砂糖 ……… 大さじ2

絹さや（ゆでたもの）……… 適量

●作りかた

❶ 内がまにⒶの材料とⒷを入れ全体を軽く混ぜます。
❷ 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、RICEボタンで「VARIETY」を、MENUボタンで「THERMAL COOK」を選び、加熱時間をMINボタンで40分に設定してCOOKボタンを押します。
❸ 調理が終わったら、全体を軽く混ぜ、器に盛り、絹さやを飾ります。